ista del
onsumidor
UBLICACIÓN DEL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR • NUM. 152 • OCTUBRE 1989, MÉXICO. 1,940 PESOS

.a calidad de lo
ue bebemos
o "flaco" de las dietas

¡TODOS LA RECOMIENDAN!
¡TODOS LA COMENTAN!
¡TODOS LA NECESITAMOS!

¡APROVECHE!
PAGUE 10
Y RECIBA 12
NÚMEROS

CONTIENE UN CUPÓN DE SUSCRIPCIÓN

SUSCRÍBASE POR SÓLO 20 MIL PESOS ANUALES

informa, capacita y orienta

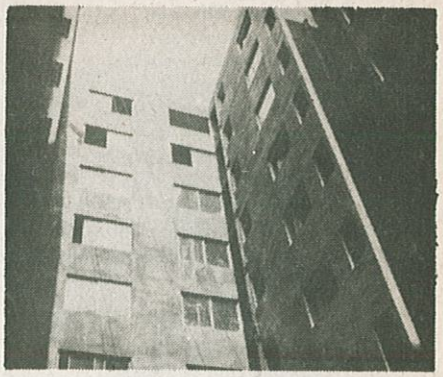
Sumario

El 16 de octubre

Es un día que interesa a toda la humanidad: **El Día Mundial de la Alimentación**. En este año la preocupación de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) se centra en la relación que existe entre el medio ambiente y la alimentación (págs. 7-14).

Problema de mucho peso

Todo lo que usted quería saber sobre las dietas pero le daba pena preguntar. Evite que le llamen "gordis" y conoza los "consejos" para adelgazar que no sirven (págs. 53-55).

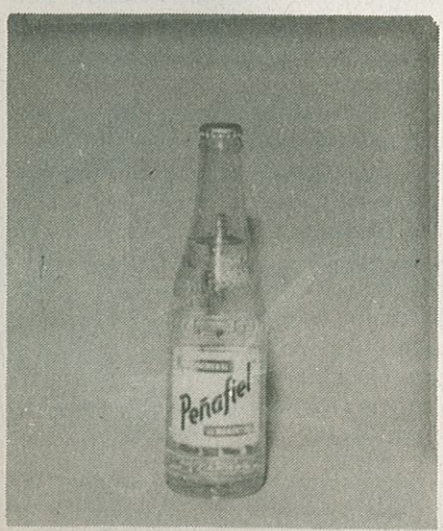


¿Busca condominio?

Antes de consultar el aviso oportuno le recomendamos conocer el comportamiento de las inmobiliarias y sus derechos al adquirir una vivienda en condominio (págs. 26-30).

¿Salud?

En el **Reporte especial** de este número encontrará información sobre la calidad de su bebida favorita. En esta ocasión los especialistas del INCO le presentan los resultados de una completa investigación con aguas minerales, purificadas, desmineralizadas, frescas y cubos de hielo. (págs. 32-48).



Índice

Buzón del consumidor 2
Editorial 3
Día Mundial de la Alimentación 4
Especie en extinción (los delfines) 7
La compra de lo prohibido 10
"Jálogüin", ¿Qué es eso? 13
Sólo para adictos 15
Refrescos: un consumo riesgoso 17
Aguas con las aguas minerales 21
Estreno de condominio 24
Que los condominios no rompan sus sueños 26
Sobre las rentas 30
Reporte especial
- Lo que bebemos 31
- Por qué y cómo se investigó 32
- Aguas purificadas 36
- Aguas minerales 39
- Aguas desmineralizadas 41
- Cubos de hielo 42
- Aguas frescas 44
- Refrescos dietéticos 47
- Tecnología doméstica 50

Obesidad y dietas 51
El colesterol 55
Tuberculosis 57
Primeros auxilios 59
Crónicas de consumo 61
Los libros del consumidor 66
Nuevo reglamento de Tránsito ... 67
¿Adiós a las bicicletas? 70
Andanzas de los precios 73
Imágenes 75
Frutas de temporada 76
Cuando la mercancía llega a casa 77
Ahorro de energía 78
Noticiero del INCO 82
Las Delegaciones 83
Los servicios 84

DISTRIBUCIÓN NACIONAL, CON UN TIRAJE DE 30 MIL EJEMPLARES

DIRECTORIO

Revista del Consumidor

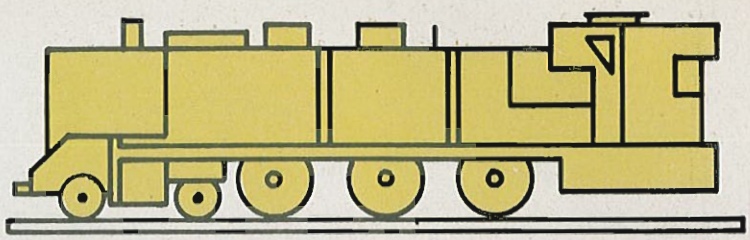
Directora
Margarita Ortega Villa de Romo

Editor
Ramón Félix de la Torre
Asesor Editorial
Federico Álvarez
Jefe del Depto. Editorial
Oscar Romero Rojas
Jefe de Información
Enrique Parada García
Jefe de Redacción
Roberto Carlo Arjona
Reporteros
Eduardo Aguilar, Amalia Beltrán, Leticia Cruz, Sandra García, Laura Juárez, Juan Pedro Labastida, Enrique Lara, Dora Torres
Corrección
Lourdes Durán
Coordinación de Diseño
Fernando Kirchner — Dolores Ramírez
Diseñadores
Víctor M. Gutiérrez, Francisco Hernández, Nora G. Páez, Fernando Rodríguez, Gabriel González, Pedro Castellanos G., Mónica Iglesias S.
Tipografía
Ana S. Chio, Jenny Salas
Fotógrafos
Jaime Tovar, Gilberto García, Raquel Chávez
Apoyo de los Departamentos
Bioquímica, Ingeniería, Estudios Económicos, Análisis sobre Comunicación, Encuestas sobre el Consumo, Documentación e Información, Educación para el Consumo, Derechos del Consumidor, Operación, Información y Orientación Directa e Investigación de Precios.

Teléfono de la Revista
559-73-77 ext. 162 ó 163
Para correspondencia, diríjase al editor de la Revista del Consumidor, Insurgentes Sur 1228, 5o. piso. C.P. 03210, o al A.P. 20600. México, DF.

Directora General
Margarita Ortega Villa de Romo
Direcciones:

Técnica
Salvador de Lara Rangel
Operación Regional
Griselda Arista Quezada
Promoción
Federico López de Alba
Administración y Finanzas
Eduardo Muñoz Aguilar
Radio y Televisión
Martha Susana Ruiz Silva
Planeación
Ramón Herrera González
Asesor legal
Cesár Garizurieta Vega
Secretaria Particular
Marina Nuevo Sánchez



Los malos viajes del ferrocarril

Revista del Consumidor:

Cuando he tenido que viajar al interior de la República siempre había preferido utilizar los servicios de Ferrocarriles Nacionales de México. En los dos últimos años he viajado en el **Tapatío, Purépecha, Jarocho** y **Constitucionalista**. Sin embargo, al realizar mi último viaje a Querétaro me ocurrió un incidente que me ha quitado las ganas de volver a utilizar los servicios de esa empresa.

Según tenía entendido, esa clase de servicio incluye un refrigerio durante el viaje. Poco después de salir de la estación de Buenavista el personal del tren invitó a los pasajeros a pasar al comedor. Así lo hicimos mi esposo y yo. Aquí nos sirvieron: café, jugo de naranja rehidratado, rebanadas de pan tostado y huevos a la mexicana.

Al finalizar el desayuno le dimos las gracias al mesero, quien nos contestó: "Nada de gracias, son dieciocho mil pesos, nueve mil por cada desayuno". Cabe destacar que en ningún momento se avisó que el desayuno no pertenecía al refrigerio que está incluido en el pago del pasaje.

Tal parece que este es negocio de los empleados del comedor porque, repito, en ningún momento se advirtió que debería pagarse por el servicio.

Esta vez me salió casi tan caro el "caldo como las albóndigas": el importe de los boletos fue de 23 mil 640 pesos y el "pago" de los desayunos de 18 mil. En total, el viaje a Querétaro tuvo un costo de 41 mil 640 pesos que para mí es exageradamente caro.

Me dirijo a ustedes para obtener información sobre qué debe hacerse ante situaciones similares que deterioran la imagen de Ferrocarriles Nacionales.

Para cualquier aclaración les hago llegar mi boleto de viaje para dos personas: tren ECN, coche QSL7, del 16-07-89, localidades 19 y 20.

Agradezco su atención y espero su valiosa orientación.

Dra. Linda Oliveros Barrios
Rosa Amarilla No. 110,
Col. Molino de Rosas
D.F.

Estimada lectora:

En respuesta a su carta enviada a este Instituto le informamos que la Ley Federal de Protección al Consumidor, en su Artículo 5 Fracción III, señala la obligación que tiene todo prestador de servicios de informar clara, veraz y suficientemente al consumidor, por cualquier medio idóneo, sobre los beneficios o implicaciones del servicio que utilice.

Le informamos que su queja fue turnada al ingeniero Rodolfo Domínguez Calzada, subdirector general de Tráfico, en Av. Jesús García No. 140-10 ala A, Col. Buenavista, D. F. Cabe aclarar que al adquirir los boletos de ferrocarril le deben informar sobre los beneficios del servicio así como proporcionarle un folleto informativo en donde se especifiquen claramente los beneficios que incluye cada viaje.

El precio a la vista

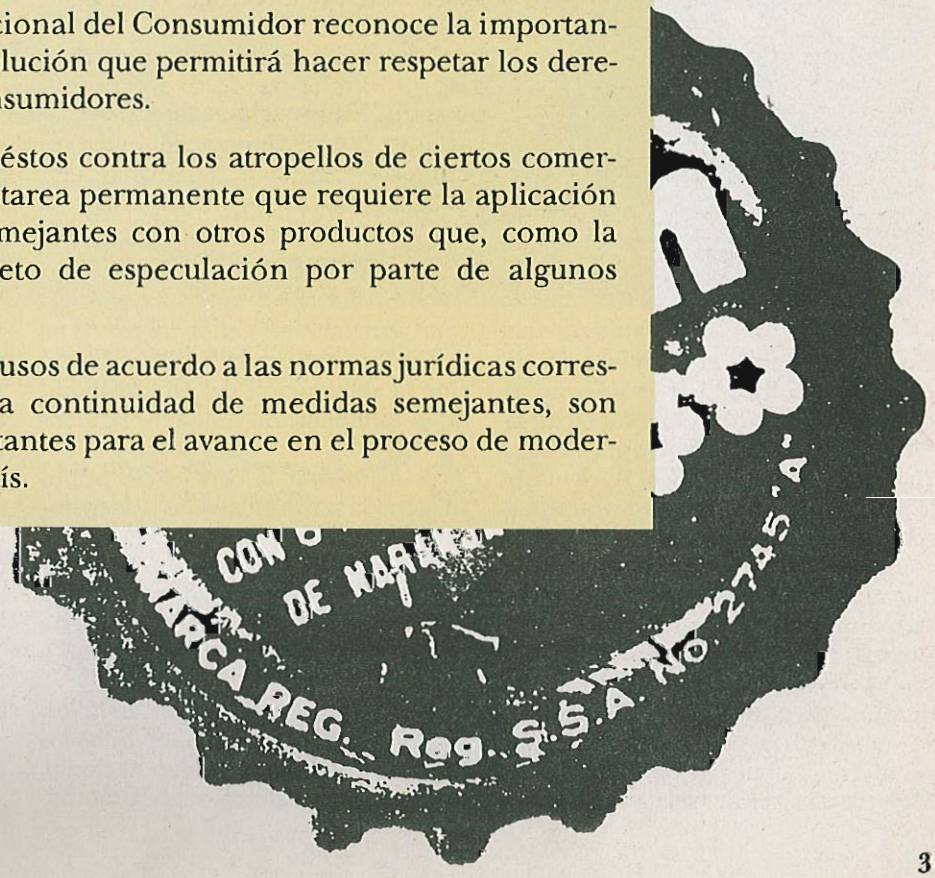
Para evitar la anarquía en los precios de los refrescos, la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial dispuso que, a partir del 22 de septiembre, presenten en sus corcholatas el precio autorizado para cada una de las zonas económicas del país.

Con dicha medida los consumidores podrán evitar abusos de los comerciantes, pues sabrán cuál es la cantidad correcta que deberán pagar al comprar bebidas embotelladas. Sin duda alguna esta disposición constituye un avance para evitar aumentos injustificados que perjudican la economía de la población.

El Instituto Nacional del Consumidor reconoce la importancia de esta resolución que permitirá hacer respetar los derechos de los consumidores.

La defensa de éstos contra los atropellos de ciertos comerciantes, es una tarea permanente que requiere la aplicación de medidas semejantes con otros productos que, como la leche, son objeto de especulación por parte de algunos vendedores.

El castigo de abusos de acuerdo a las normas jurídicas correspondientes y la continuidad de medidas semejantes, son aspectos importantes para el avance en el proceso de modernización del país.



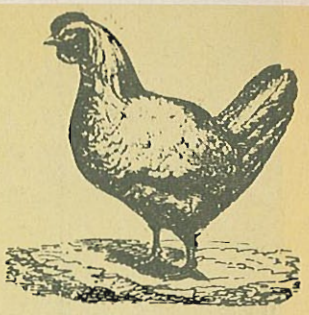
Día Mundial de la Alimentación

Como cada año, el próximo 16 de octubre se celebrará el Día Mundial de la Alimentación y en esta fecha la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) eligió como tema a tratar **La Alimentación y el Medio Ambiente.**

La relación existente entre estos dos aspectos fundamentales para la vida humana es una de las mayores preocupaciones en la actualidad, pues para satisfacer la creciente demanda de alimentos que la población requiere, debe realizarse de manera tal que no afecte el delicado equilibrio ecológico que sirve de base a la vida.

Por lo anterior, la FAO estableció que la celebración del Día Mundial de la Alimentación tenga los siguientes objetivos:

- Aumentar la conciencia pública sobre la naturaleza y las dimensiones del problema de la alimentación mundial a largo plazo y, con ello, fomentar el sentido de solidaridad nacional e internacional en la lucha contra el hambre, la mal nutrición y la pobreza.
- Estimular una mayor atención a la producción agrícola en todos los países y un mayor esfuerzo nacional, bilateral, multilateral y no gubernamental hacia ese fin.
- Promover las transferencias de ciencia y tecnología a los países en desarrollo, en provecho, sobre todo, del pequeño agricultor y del campesino sin tierra.
- Dar más atención a las posibilidades de realizar una nueva revolución agrícola, mediante el establecimiento de nuevos métodos biológicos.
- Señalar los éxitos conseguidos en materia de desarrollo sanitario y agrícola.
- Promover la participación de la población rural en las decisiones y medidas que afectan a su desarrollo



con el fin de salvar la diferencia entre los rendimientos actuales y potenciales, de fomentar una mayor autosuficiencia y de mejorar los niveles de vida de los campesinos.

- Estimular la cooperación económica y técnica entre países en desarrollo en los sectores de la agricultura, la pesca, la nutrición y el desarrollo rural.

¿Hay escasez de alimentos?

El que la producción de alimentos no alcance a cubrir la demanda existente no es del todo cierto, pues en muchas regiones de nuestro planeta se puede observar que, con una adecuada tecnología, se obtienen elevadas cosechas e índices de productividad muy altos, sin afectar el suelo y el medio ambiente.

Tristemente en muchos de estos lugares los alimentos, una vez recolectados, no pueden ser almacenados o transportados de manera eficiente, lo que provoca grandes pérdidas al descomponerse parte de éstos. Para recuperarse de dicha pérdida, el productor aumenta el precio de sus productos, lo que los hace inaccesibles para gran parte de la población. Así, aunque aumenten los volúmenes producidos de alimentos, si no existe una adecuada red de almacenaje, transporte y distribución continuarán las mermas, lo que redundará en altos costos que finalmente pagará el consumidor.

Por otra parte, un serio problema ha sido la reducción de zonas de cultivo destinadas a la producción de granos básicos para el consumo humano. Muchas de esas áreas, hoy día, se dedican a la obtención de forrajes para alimentación animal con el fin de elevar los volúmenes de Producción de cárnicos y lácteos, dirigidos a cubrir la creciente demanda de pequeños grupos poblacionales con mayor poder adquisitivo. Esto lleva a pensar que aun incrementando las zonas de cultivo no se garantiza cubrir las necesidades de toda la población, a menos que dicha explotación se realice de una manera racional.

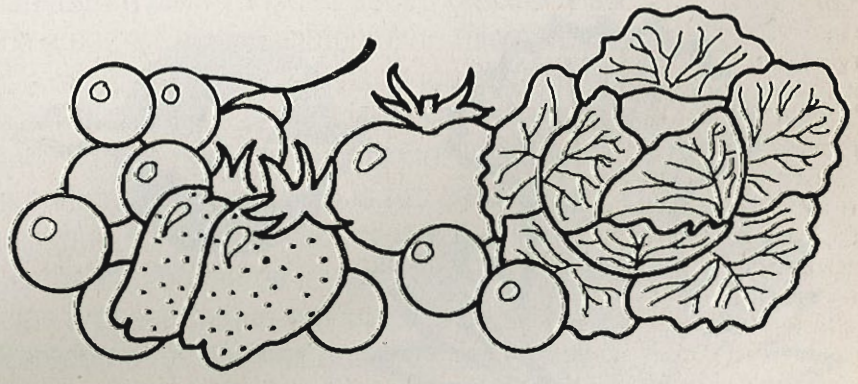
Finalmente, un tercer problema que determina una producción inadecuada de alimentos se refiere a métodos que se utilizan en algunas partes de nuestro planeta, donde se explota la tierra mediante el uso de técnicas que no permiten un aprovechamiento de toda la capacidad productiva del suelo y en cambio provocan daños severos a la ecología.

El problema de la erosión del suelo

Por mucho tiempo pareció natural que un país se dedicara prácticamente a un cultivo único: café en Brasil, azúcar en Cuba y plátano en Honduras, por ejemplo. Esto trajo ingresos a algunos países por ser productores de tal o cual alimento. Sin embargo, ello lejos de beneficiar a los campesinos, los vino a desplazar, pues importantes empresas trasnacionales tomaron por su cuenta la producción a gran escala, para lo cual adquirieron amplias extensiones de tierra y emplearon a los antes propietarios como mano de obra para la explotación de la misma, lo que ocasionó que:

- Al cultivar un solo producto, el suelo agotó sus elementos minerales, lo que a la larga dio tierras pobres y poco productivas, es decir, erosionadas.
- Los campesinos, en un intento de producir alimentos básicos para su subsistencia, se desplazaron a otras zonas talando bosques y selvas con lo que se causó una seria degradación de los recursos naturales.

Así, todos los años se talan por lo menos once millones de hectáreas de bosques tropicales. Esta tala es, en su mayor parte, obra de campesinos pobres en un esfuerzo por preparar terreno para cultivos, o pastos para ganado, obtener combustible para cocinar, calentar sus hogares o transformar sus alimentos.



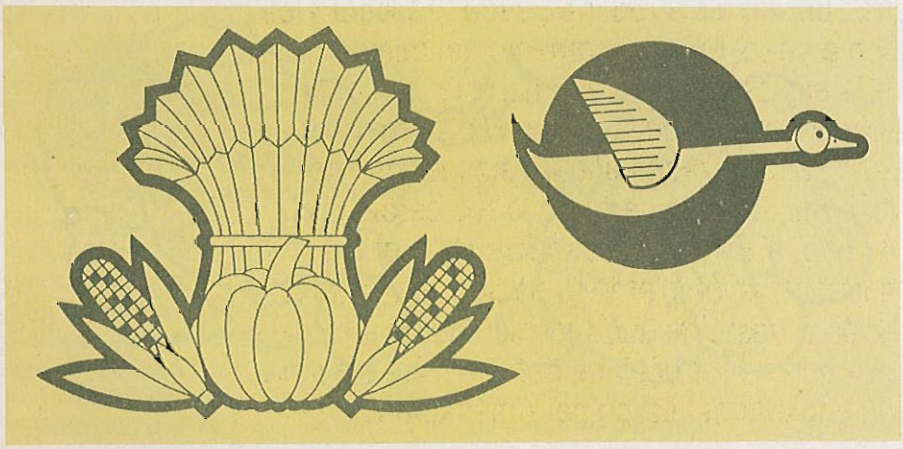
Uso indiscriminado de sustancias químicas

En el intento de disminuir pérdidas sustanciales en la producción de alimentos y como parte de una revolución tecnológica que inició en la década de los cincuenta, en los últimos años se ha incrementado el uso de sustancias químicas tales como pesticidas, herbicidas y otros.

La aplicación de dichas sustancias no es indispensable, pues no disminuye considerablemente las mermas de la producción aun cuando se incremente su empleo. En este sentido, la agencia para la Protección del Medio Ambiente de los Estados Unidos (EPA), estimó que en 1950 los agricultores norteamericanos utilizaban 22.6 millones de kilos de pesticidas y perdían 7 por ciento de sus cultivos antes de la cosecha. Para 1976, los agricultores utilizaban doce veces más pesticidas, pero el porcentaje de pérdida en los cultivos antes de la cosecha casi se había duplicado.

El empleo de métodos alternativos, como opciones a los pesticidas químicos, como la rotación o intercalación de cultivos, el uso de mezclas de estiércol, el desyerbe a mano, la limpieza con azadón, la recolección de huevecillos de los insectos, el aprovechamiento de los depredadores naturales, entre otros, ha demostrado ser mejor alternativa. El primer paso, sin embargo, consiste en fumigar solamente cuando se presenta la necesidad concreta.

De igual manera, se debe tener conciencia de que gran parte de los insecticidas empleados en la producción de alimentos vegetales son absorbidos por éstos a través de sus raíces, hojas y demás tejidos, con lo que los consumidores los ingerirán de manera indirecta provocando daños en su salud. Por esto, se hace indispensable un uso racional de dichas sustancias, pues de lo contrario, se destruye poco a poco no sólo al medio ambiente sino también a la especie humana.



Recursos marinos

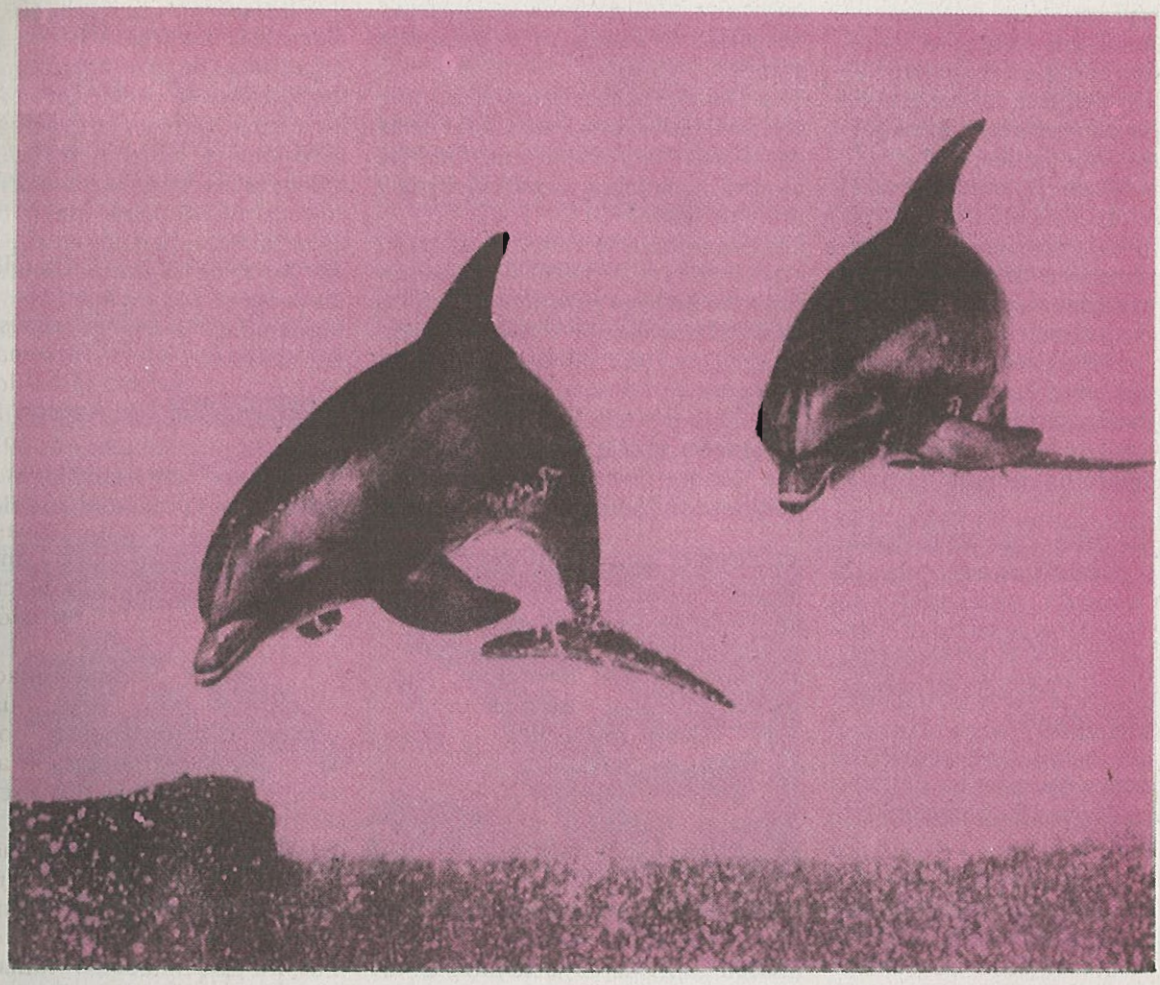
De la misma manera que los ecosistemas terrestres, la ecología marina se ha visto afectada por una explotación inadecuada de sus recursos. Por un lado, se obtienen grandes cantidades de alimentos que no llegan a toda la población, observándose despilfarro de éstos en gran parte de las zonas costeras de todo el mundo, mientras que grandes sectores poblacionales padecen hambre y desnutrición.

Asimismo, ya es habitual encontrar ríos y lagunas contaminados por desechos industriales que anualmente matan muchas especies, no con el objeto de aprovecharlas como alimento, sino como una consecuencia de la inconciencia humana. Lo mismo puede decirse de los depredadores y cazadores furtivos que exterminan especies como la tortuga marina, con la única finalidad de satisfacer a un mercado ilegal de sus productos.

De esta manera, se pretende que la celebración del Día Mundial de la Alimentación cree conciencia en toda la población de la necesidad de satisfacer la demanda de alimentos, sin dañar a la ecología y permitiendo que los cientos de millones de campesinos pobres de todo el mundo no sufran nuevas privaciones, sino que por el contrario, puedan producir más en mejores condiciones.

Fuente: Documento de la FAO sobre el Día Mundial de la "Alimentación y Medio Ambiente". Coordinación de la Comisión Nacional de la Alimentación.

Una especie en peligro de extinción



"Los delfines luchan dentro de la red, no pueden respirar y se van ahogando poco a poco. En ese momento, un miembro de la tripulación arroja explosivos para asustar a los delfines y mandarlos hacia el extremo de la malla. El plan resulta contraproducente: aterrorizados por los explosivos, los mamíferos se amontonan en la parte de la red cercana al barco agitando el agua. Es posible escuchar sus gritos...
"El capitán de la embarcación pierde la paciencia y ordena continuar la operación a pesar de que hay cientos de animales todavía en la red. Enredan a los delfines con tiras, las elevan y las arrojan a la cubierta del barco para masacrarlos".

Éste es el testimonio del biólogo, ecologista y marinero experimentado Sam LaBudde que, auspiciado por el Instituto Earth Island, se integró a la tripulación de un barco atunero latinoamericano. En su travesía confirmó que la matanza de delfines a lo largo de la costa del Pacífico es un hecho cotidiano.

A pesar de las leyes que intentan protegerlos, la indiferencia y los métodos de pesca ponen en peligro de extinción, una vez más, a los delfines.

Las evidencias documentales muestran que cada año se asesinan entre 75 mil y 150 mil delfines; los autores de esta masacre son principalmente barcos atuneros estadounidenses.

El habitat del delfín moteado es el claro y profundo océano tropical con sus aguas tibias, hermosas, llenas de vida: un verdadero desierto marino donde los delfines recorren cada rincón como beduinos.

Se reúnen ocasionalmente en grupos de mil o más, pero es más frecuente verlos en bandas de algunos cientos.

Al igual que muchos habitantes del mar, su número ha disminuido notablemente.

Los primeros delfines que vio LaBudde en alta mar se revolvían contra la red que había formado una muralla a su alrededor. Sus aletas agitaban el océano mientras subían a la superficie desesperados por aflojarla lo necesario para poder respirar.

Luego se izó la red, cuya malla roja casi no se veía a causa de los delfines que, sumergidos en ella, parecían levitar sobre el mar.

Pasaron la red a través de unas planchas que se encargaban de triturarlos, para luego bajarlos lentamente a cubierta.

LaBudde y sus compañeros se acercaron a la red para desenredar a los delfines muertos y moribundos. La agonía se revelaba en sus últimos espasmos. Los animales muertos tenían la vista fija con los ojos muy abiertos: LaBudde se percató de que la apariencia del iris era diferente en cada delfín.

Al mismo tiempo se dio cuenta de que sus propios brazos estaban totalmente rojos. Un delfín, el primero que tocó en su vida, lo dejó lleno de sangre hasta los codos.

LaBudde no era lo que parecía ser: simplemente era otro miembro de la tripulación en un barco pesquero panameño navegando en el Pacífico occidental, pues abordó ese barco con la misión de filmar el asesinato de delfines y presentar una evidencia innegable para tomar las medidas pertinentes.

Delfines y atún siempre juntos

Por razones inexplicables, los cardúmenes de delfines moteados y comunes viajan en compañía de grupos de atunes.

Esta asociación es común en la parte oriental del Océano Pacífico, las tibias aguas del litoral mexicano, América Central, Colombia, Ecuador, Perú y norte de Chile.

Los pescadores de atún han utilizado este recurso por mucho tiempo: buscan a los delfines para encontrar a los peces. Hasta hace poco éstos se capturaban con caña de pescar, sedal y carnadas.

Sin embargo, en la década de los 60 se comenzó a aplicar el sistema de pesca con red que consiste en atacar a los delfines con "bombas de foca" (explosivos submarinos que se crearon para pescar sardina en California, y que se usaban para apartar a las focas de las redes).

Esta década fue catastrófica para los delfines porque fueron aniquilados anualmente entre un cuarto de millón y medio millón.

La magnitud de la masacre se dio a conocer públicamente en los primeros años de la década de los 70. A partir de este acontecimiento se promulgó, en 1972, el acta de Protección de Mamíferos Marinos que estipula: "El objetivo inmediato debe ser que la muerte incidental o daño serio a los mamíferos marinos permitidos en las operaciones de pesca comercial, se reduzca a niveles insignificantes".

Con el propósito de alcanzar esta meta se estableció un programa de investigación para el desarrollo de técnicas y aparatos para salvar a los delfines. Asimismo, se implantó un programa de observación.

Para la mayoría de las personas las cosas siguen así: la legislación aprobada y el problema resuelto.

No obstante, antes de que la tinta se secara en el papel, la ley era transgredad: la industria atunera nunca ha dejado de realizar asaltos directos y trabajar fuera de la legalidad.

Durante la administración Reagan los organismos de investigación para salvar delfines se redujeron considerablemente, las leyes se debilitaron: el asesinato de delfines realizado por barcos atuneros en la costa del Pacífico continuó siendo la mayor masacre de maníferos marinos en el planeta.

La muerte de los delfines es una muestra del gran peligro que amenaza a la humanidad: la negligencia del hombre moderno.

Un espía a bordo

El Instituto Earth Island logró recabar pruebas de la masacre, consiguieron documentos claves pero lo que necesitaban era una filmación.

Fue en ese momento cuando Sam LaBudde se dedicó a buscar la manera de embarcarse en un barco atunero, protegido por el anonimato, solamente como un pescador más.

Lo único que el Instituto Earth Island podía proporcionarle era una cámara de video. LaBudde abordó su viejo Volkswagen y se dirigió a Ensenada, Baja California, para conseguir acomodo en un barco atunero. En septiembre de 1987 cruzó la frontera hacia México. En el muelle de Ensenada era preciso enseñar un permiso de trabajo para acercarse hasta los barcos:ése era el primer obstáculo.

Después de rondar varios días por la costa, LaBudde notó que el guardia

del turno matutino era un anciano que no prestaba demasiada atención a los permisos.

Desde ese día pasó de un barco a otro tratando de encontrar trabajo; finalmente se colocó en el "María Luisa", una nave de bandera panameña.

"El primer día del año (1988) nos dieron permiso de pescar en aguas territoriales de Costa Rica. Para 'celebrar' aniquilamos probablemente al cinco por ciento de la población total de delfines costarricenses en una sola tarde".

El delfín aguja de Costa Rica es el mayor entre los de su especie, y el más raro. En 1979 la población total de estos mamíferos se estimaba en 9 mil. La tripulación del "María Luisa", una década después de conocerse ese cálculo,mató 300 de los delfines aguja que quedan en el planeta. Cuando el último delfín fue desalojado de la red, los pescadores contaron los peces capturados: 10 ó 12 atunes.

"Los delfines comunes son únicos", afirma Sam LaBudde, y presentan una conducta diferente cuando se hallan atrapados. La mayoría de los delfines se agrupan y se arremolinan.

Los delfines comunes —quizá porque son cardúmenes de 50— emergen y nadan formados en círculos, como una gran serpiente, las madres con sus crías, unos junto a otros. Después todos ellos desaparecen por un momento, se sumergen en la red, creo que para buscar la forma de escapar. Los matamos a todos, acabamos completamente con el banco. El capitán gritó: ¿Cuántos delfines hay en la red? los pescadores contestaron que cerca de 50, y él ordenó subir la red. No se retractó. No trataron de salvar a ningún delfín.

Las "bombas de foca" tienen un efecto de fuerza absoluto en el aire, y Sam LaBudde se preguntaba si este efecto sería igual en un elemento tan denso como el agua. El elemento líquido amplifica los choques o sacudidas. ¿Cuáles son las implicaciones de esta reacción física para la sensibilidad auditiva de los delfines?

"Ellos lanzan estas 'bombas de foca' justo encima de los delfines. Los biólogos marinos indican que esto literalmente les destroza los tímpanos", afirma LaBudde.

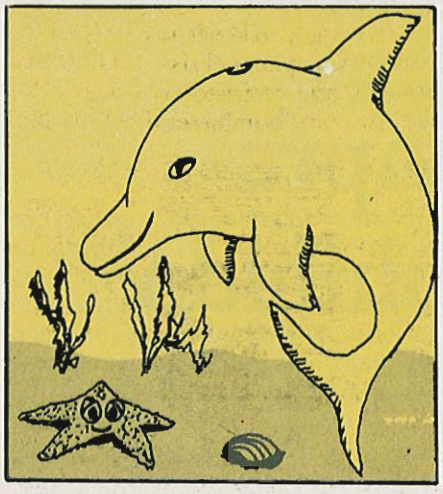
Los oídos de los mamíferos terrestres son poco menos que inútiles bajo el agua, porque distorsionan el sonido y no pueden indicar la procedencia o dirección del mismo.

En los delfines, el oído externo es rudimentario: solamente un pequeño orificio.

Los delfines "oyen" primero a través de sus mandíbulas, que están ahuecadas y llenas de un aceite que conduce el sonido, así como por medio de un pequeño saco de aceite que tienen en la cabeza.

Estos mamíferos poseen una fabulosa sensibilidad en relación al sonido. Las "bombas de foca" que llegan hasta las mandíbulas "oyentes" de los delfines logran confundir sus facultades por un momento, mientras que se encuentran en la red.

Se sabe que los delfines ciegos sobreviven en el mar guiados por exquisitas imágenes acústicas de su presa y alertados por los ecos de los peligros que les rodean. Un delfín sordo, sin embargo, es un delfín muerto.



La vida es desagradable y difícil para los espías en los barcos atuneros: "quería alejarme de ese barco porque no existía nada en ese lugar para mí en términos de desarrollo interno. Era como ejercitarse en la insensibilidad. No pasaba nada en mucho tiempo, y cuando algo ocurría era muy deprimente: el asesinato de los delfines", platica Sam LaBudde.

Al atracar en la ciudad de Panamá por cuarta vez, el biólogo reunió sus cintas de video. Cada vez que sacaba una película de su cámara la escondía dentro de bolsas de plástico en su litera. En la ciudad encontró un servicio de envíos de paquetería y mandó las grabaciones a San Francisco: hasta ese momento se sintió seguro.

Después de pasar cinco meses en el barco atunero, cuatro de ellos en alta mar, había cumplido su misión.

Luego de un fiero debate consigo mismo, LaBudde decidió realizar un viaje más. Le había costado tiempo, suerte y mucho trabajo llegar al sitio que ocupaba en el "María Luisa".

Una vez que su filmación se hizo pública se dio cuenta de que tal vez nunca podría volver a llevar una cámara de video abordo de un barco atunero.

Sin embargo, ese último viaje no pudo realizarse porque el barco sufrió una explosión en su máquina principal.

Sam LaBudde y su filmación aparecieron en los noticieros de las cadenas estadounidenses de televisión ABC y CBS, así como en los servicios noticiosos de todo el país.

El biólogo especialista testificó y mostró su video ante el Congreso el año pasado (1988), al reautorizarse las audiencias gracias al acta de Protección de los Mamíferos Marinos.

Sin embargo, en los hechos, el asesinato de delfines parece no tener fin.

La separación de las industrias atuneras estadounidenses y extranjeras es en realidad un mito, porque a pesar del cambio de bandera en las embarcaciones, los capitanes de Estados Unidos se encargan de realizar la pesca.

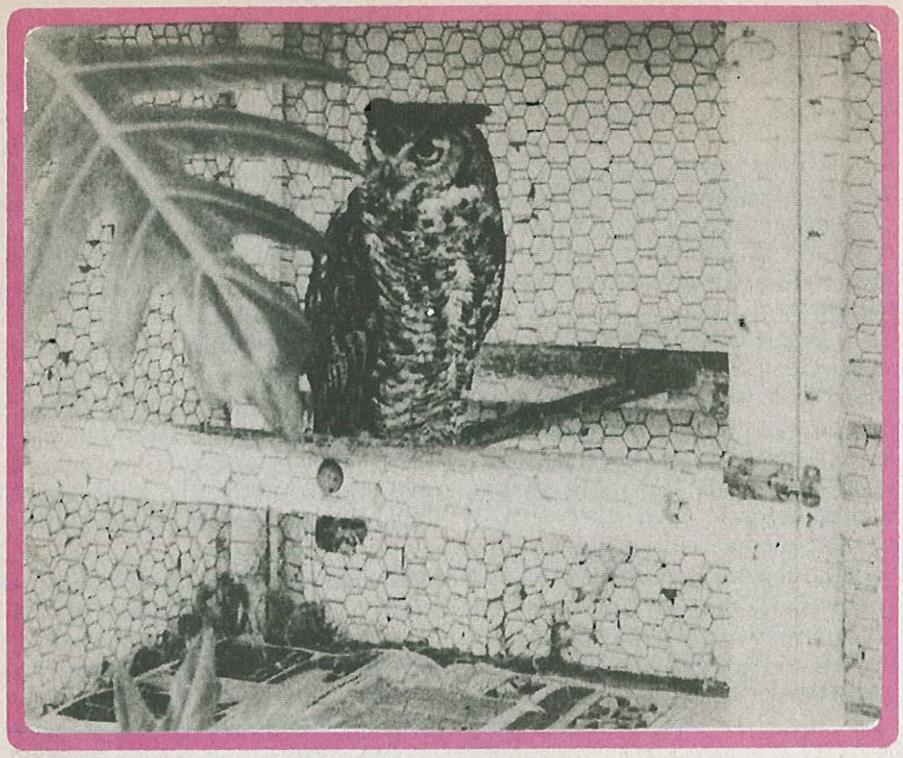
Tres corporaciones estadounidenses son las encargadas de vender la mayor parte del atún que se consume en los Estados Unidos de Norteamérica: H.J. Heinz (con la marca Star-Kist), Pillsbury (con la marca Bumblebee) y Ralston-Purina (con la marca Chicken of the Sea).

Por supuesto, ellos compran el pescado donde es más barato: quizá el atún del "María Luisa" se encuentra en los estantes de los supermercados.

"Es un hecho que los barcos de la flota atunera de los Estados Unidos matarán docenas de miles de delfines en los próximos años. Esto es simplemente inaceptable e innecesario. El 95 por ciento del atún se pesca mediante métodos que no afectan a los delfines". "Nuestra afirmación básica es que se está utilizando un método de pesca totalmente inadecuado: nunca debió inventarse y hoy tiene que terminar", afirma LaBudde.

Fuente: "The destruction of Dolphins"
Revista Atlantic Monthly
julio 1989. Estados Unidos.

Traducción **Dora Torres.**



Fauna silvestre

La compra de lo prohibido

Hace algunos años, era común tener como mascotas perros y gatos de raza pura y aves de ornato. Sin embargo, en la actualidad tener y lucir como mascota un animal silvestre se ha convertido en supuesto símbolo de prestigio.

Todas las noches, de lunes a viernes, Verónica Castro pesenta (en su programa televisivo) como "invitado especial" a uno de los muchos animales que poseen los hermanos Gurza (águilas, halcones, loros, guacamayas, búhos, zorros, entre otros). Y qué decir de Olga Breeskin que en cada espectáculo se acompaña de víboras y tarántulas, sin olvidar por supuesto a los felinos de "la tigresa" y las palomas de Lola Beltrán.

En la actualidad, el tener o lucir como mascota a una especie de la fauna silvestre (y más si está en peligro de extinción) se ha convertido supuestamente en símbolo de prestigio. Problemas como el comercio indiscriminado de aves, felinos y reptiles; la tala irracional de bosques y selvas (habitat natural de muchas especies de la fauna silvestre) en beneficio de la ganadería extensiva y de los complejos turísticos, así como la contaminación, han traído como consecuencia la destrucción de los ecosistemas.

Los mercados actuales

Hace algunos años todavía podíamos disfrutar el gorjear de los gorriones, el canto de los jilgueros y tzentzontles o clarines; e inclusive intercambiar aspectos sobre el trato y alimentación de éstos con los añorados pajareros, que en su diario recorrer por las tranquilas calles de México las llenaban de música.

En la actualidad, recorrer los mercados más populares, como el de Sonora, la Merced o el de San Juan, en Pantitlán, implica observar una gran diversidad de aves en jaulas estrechas, sin alimento y sin las mínimas condiciones de higiene y seguridad; algunos sin un ojo, pata o ala, ya que la perdieron en el momento de ser atrapados o cazados y, sin embargo, se venden a distintos precios: 120 mil pesos un polluelo de tucán; 80 mil un búho, y es frecuente encontrar colibríes disecados como amuletos para atraer el amor.

Muchas de las aves que se expenden en este tipo de mercados y en las muy exclusivas tiendas de **Perisur**, están en veda permanente, tal es el caso de todas las variedades de águilas, halcones, loros, guacamayas, búhos, colibríes, tucanes, quetzal, calandria y cardenal. Asimismo, está prohibido el aprovechamiento comercial de otras especies de la fauna silvestre: zorros, coyotes, monos, tortugas, cocodrilos y reptiles, por citar sólo algunos.

Comercio ilegal

La gran mayoría de las especies se comercializan de manera ilegal.

En este sentido, la doctora Graciela de la Garza, directora general de Conservación Ecológica de los Recursos Naturales, señala que la SEDUE realiza diariamene recorridos de vigilancia e inspección tanto en el Distrito Federal como en cada uno de los estados y efectúa decomisos y aplica distintas sanciones: multa por el equivalente a veinte mil días del salario mínimo vigente en el Distrito Federal; clausura temporal o definitiva, parcial o total; y arresto administrativo, especificados en la Ley General del Equilibrio y la Protección del Ambiente.

Sin embargo, a pesar de las disposiciones legales, la venta se realiza "por debajo del agua". Los animales se surten por encargo y el vendedor los lleva a un lugar seguro: automóvil, taxi o domicilio del comprador. Con lo cual, manifiesta la doctora de la Garza, "los mismos compradores dificultan la acción de la SEDUE. Se convierten en

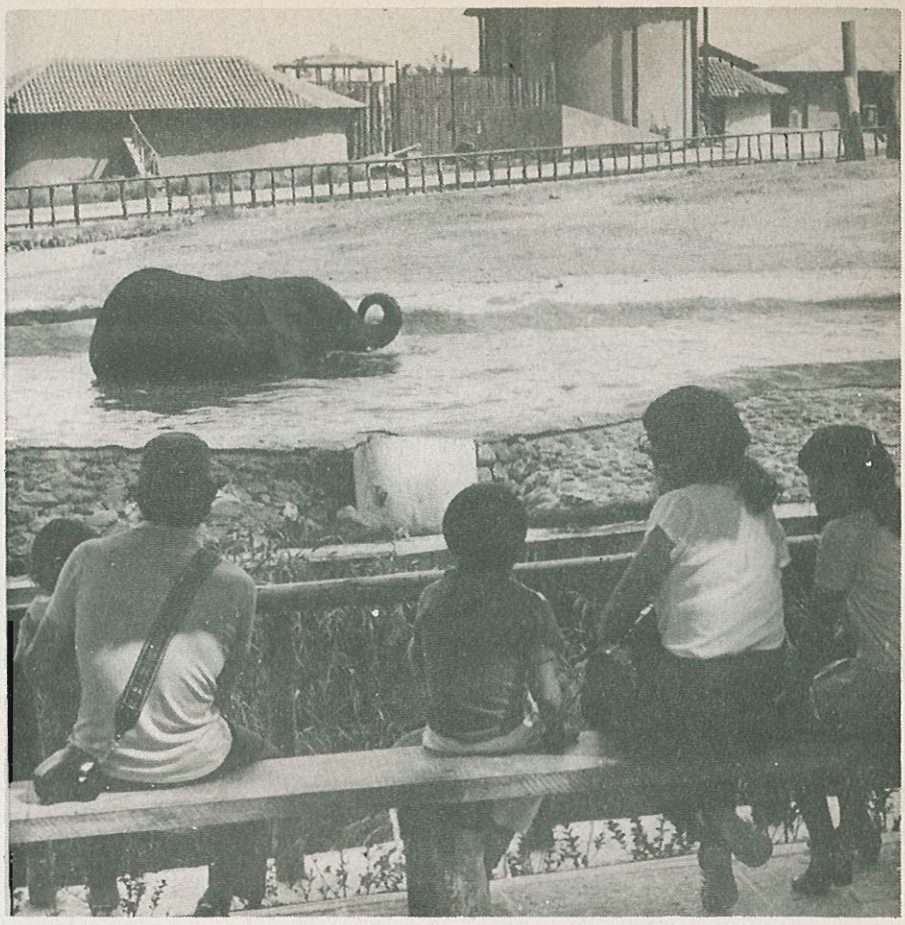
cómplices de un tráfico que está penado en México y que además es una agresión a la naturaleza".
La demanda aumenta no sólo por la rareza de la especie sino también por lo exótico y bello de algunas aves como las guacamayas, tucanes y mamíferos como los monos; otros por su docilidad y fácil anejo como los armadillos, iguanas, tarántulas, sapos y ranas; pero los más, debido a que están en peligro de extinción, como el ocelote, antílope bura, águila arpía, lobo mexicano y urón del norte, por mencionar algunos.

No se trata sólo de comprar

Existe un gran desconocimiento en la población sobre los riesgos que trae la convivencia diaria con animales de la fauna silvestre. Coyotes, zorros, mapaches, felinos y aves pueden transmitir (fundamentalmente a niños y mujeres embarazadas) diversas parasitosis, rabia y hongos.
Por otra parte, algunos animales como el mono, al no realizar sus funciones de reproducción, agreden y atacan al hombre. Además, como lo señala el doctor Carlos León, miembro de la Asociación Civil Amigos de la Naturaleza, se pierde el material genético.

Destrucción de los ecosistemas

En este sentido, no hay que olvidar que la fauna es vital para el equilibrio del medio amiente. Por ejemplo, una especie tan pequeña como el colibrí cumple funciones de suma importancia en la polinización para la reproducción de la flora.
De ahí que investigadores como el doctor Fernando Olguín, responsable del área de Reproducción Animal de la Facultad de Veterinaria de la UNAM, señale que actualmente no sólo se está acabando la fauna silvestre sino que existe una destrucción sistemática de los ecosistemas, que afecta de manera directa al mismo hombre.
Se han destruido ecosistemas como la Cuenca del Valle de México, la Cuenca del Río Coatzacoalcos, el Cañón del Sumidero, Bahía de Acapulco, y dentro de muy poco tiempo lugares como Chalco, Ajusco, Xochimilco y Bahías de Huatulco serán sólo leyendas.
Para tratar de solucionar esta situación, desde el año pasado la SEDUE, en coordinación con la SEP, trabaja en programas de capacitación dirigidos a promotores y maestros. Además, de que los libros de texto gratuitos incluyen, por primera vez, aspectos sobre la ecología y educación ambiental, cuya finalidad es despertar en el niño respeto por cualquier tipo de vida: animal o vegetal.



Unidos todos

Cabe señalar que al comprar una guacamaya, loro, iguana o cualquier otro animal, no sólo se pone en peligro de extinción a la especie sino al mismo hombre. Además; es importante que cada uno de nosotros denuncie este tipo de comercio.
La SEDUE cuenta con el Departamento de Permisos Especiales, ubicado en Río Elba No. 20, 8o. piso, Col. Cuauhtémoc, con teléfono: 286-95-95, en donde se atienden denuncias, se efectúan decomisos y sanciones y se proporciona mayor información sobre fauna silvestre.

Leticia Cruz

Fuentes: *Dirección General de Conservación Ecológica de los Recursos Naturales, SEDUE.*
Consejo Nacional de la Fauna.
Ley General del Equilibrio Ecológico y la Protección al Ambiente.
La tecnología en las sociedades tradicionales.
Antología. G.V. Ed. Salvador Novo, ***Seis siglos de la ciudad de México.*** *ED. F.C.E.*
Revista ***Proceso*** *No. 373.*
Revista ***México Journal.*** *No. 46.*

Los antecedentes

Los pobladores del México prehispánico aprovecharon los recursos naturales para satisfacer sus necesidades primarias, "existía una gran variedad de aves, cuyo plumaje, sin ser tan vistoso como el de las aves de tierra caliente, era tan delicado como el algodón; pues los anzares (tlalalcatl) tienen debajo plumas blancas y blandas que se aprovechan en hacer mantas".

Para los trajes de las órdenes guerreras se utilizaban plumas de quetzal, las cuales se intercambiaban en los principales mercados como el de Tlatelolco, Hueypuchtla, Tollocan y Tezcoco, donde también se adquirían colorantes de origen mineral, vegetal y animal (caracol púrpura pansa y cochinilla grana) usados en la cerámica y en el arte textil.

En ríos y lagunas se podía encontrar una gran variedad de aves acuáticas como el pato, la garza blanca y la gallina de agua utilizados para el autoconsumo, comercio y tributo.

En la descripción del cronista Juan de Vieyra sobre el mercado de la Plaza Mayor se menciona que "abundan los ánades, patos, apipiscas, sarapicos y chichicuilotes, de manera que se gastan en México cada día de este género de aves, de seis a siete mil, sin meter en esta cuenta las agachonas, codornices, tórtolas y tanta variedad de pájaros que venden los indios a docenas, pues en el Puente de Palacio es una maravilla ver una calle entera de aves y animales, así vivos como muertos: conejos, liebres, venados y cabritos... pues para todo tiene México".

Sin embargo, este aprovechamiento racional de los recursos naturales se ha visto interrumpido y actualmente se presenta una degradación y destrucción de los ecosistemas.

Moda extranjerizante

El "Jálogüin", ¿qué es eso?

El "Jálogüin" puede desplazar nuestra festividad tradicional. Hoy día, en muchas partes de nuestro país las tradiciones del **Día de Muertos** parecen lejanas y, para algunos sectores de la sociedad, son extrañas o desconocidas.

Cada año, nuestro festejo de los muertos se enfrenta y compite con la celebración anglosajona conocida como "noche de brujas".

Negocio de vivos

En muchos centros comerciales se expende todo lo necesario para festejarla: dulces y caramelos, disfraces de brujas y fantasmas; muñecos de fieltro, llaveros y tarjetas, así como la consabida calabaza de plástico.

Poco a poco hemos olvidado que los festejos del Día de Muertos son algo que nos pertenece y que ayuda a fortalecer las redes de solidaridad, cohesión social e identidad nacional. En pocas palabras son sustento de nuestra cultura.

Para la maestra Marina Anguiano, jefa del Departamento de Estudios Etnográficos de la Dirección General de Culturas Populares, "en nuestro país existe una gran falta de información sobre nuestras tradiciones; razón por la cual tratamos de imitar lo que viene de fuera, queremos igualarnos a la cultura estadounidense".

En la actualidad, poco queda de las guirnaldas de papel de china y de los altares; de la ofrenda a los muertos y de los dulces de leche, azúcar y pasta de camote; de los suculentos tamales, moles y panes; de las calaveras de azúcar decoradas con papelitos de colores chillones y con lentejuelas; de las tumbas adornadas con ramos y coronas de flores y del olor a incienso y copal.

Ni aquí te olvidaré...

Cada día, nuestras tradiciones y costumbres se ven desplazadas por festejos extranjeros que, en lugar de riqueza histórica, encierran afanes netamente comerciales.

La velación de los difuntos en los cementerios ha sido sustituida por "la noche de brujas", que muchas veces equivale a una gran fiesta; la ofrenda de muertos por los adornos de vampiros, brujas y monstruos, y la calavera de azúcar por los muñecos de fieltro con la leyenda inscrita de "happy halloween".

Fuente: Dirección General de Culturas Populares. ***Tradiciones de Días de Muertos en México.*** *México, 1987.*
Westheim, Paul. ***La Calavera,*** *Ed. F.C.E. 1985.*
La tecnología en las sociedades tradicionales. *Ed. García V. México, 1988.*
Rodríguez, Antonio. ***Posada. El artista que retrató una época.*** *Ed. Domés.*

Idilio a la luz de la luna

El Día de Muertos

El culto a los muertos es una tradición que tiene su origen en la época prehispánica. La Diosa Coatlicue es al mismo tiempo deidad de la tierra y de la muerte; lo mismo sucede con Itzamná, Dios supremo de los mayas.

Según lo describe la maestra Marina Anguiano, jefa del Departamento de Estudios Etnográficos de la Dirección General de Culturas Populares, "...en el ritual indígena nahua existían dos fiestas dedicadas al culto de los muertos: Miccailhuitontli o Fiesta de los Muertecitos, que se conmemoraba el noveno mes del calendario nahua, y equivalía al mes de agosto del año cristiano; y la Fiesta Grande de los Muertos, celebrada el décimo mes del año. Estos festejos, además de dedicarse a los muertos, también tenían el objetivo de propiciar la agricultura, pues en ese mes, debido al hielo, los indígenas temían la muerte de las sementeras. Para ello se 'apercibían con ofrendas y oblaciones y sacrifios'... pasados algunos años de la Conquista, los indígenas ponían el Día de todos Santos ofrenda para los niños muertos, y el siguiente día otra para los difuntos adultos, dejando de hacerlo en agosto, que es cuando acostumbraban, para así disimular que celebraban sus festividades y aparentar que festejaban las celebraciones cristianas. Las ofrendas consistían en dinero, cacao, cera, aves, frutas, semillas y cosas de comida".

Para la antropóloga de la Dirección de Culturas Populares, Hilda Rodríguez, el culto a los muertos representa una gran fuerza vital, religiosa o mágica que ayuda a muchas comunidades a obtener mayor bienestar. De este culto se han desprendido diversas tradiciones y ritos: las ofrendas a los antepasados, el atribuirles la fertilidad de la tierra y de la lluvia.

Además, en diversas comunidades la ofrenda se prepara con gratitud y veneración, sin esconder el temor al posible disgusto del visitante, a quien se considera como el protector de la familia.

Por otra parte, las actividades ceremoniales agrícolas, fundamentalmente del maíz de temporal y de la calabaza, inician entre abril y mayo y finalizan en noviembre con la cosecha de los primeros frutos. Éstos son compartidos con las almas de los difuntos en las festividades de principios de octubre.

Leticia Cruz

Primero y dos de noviembre

Dolores Castro

Hacia la medianoche, en lo profundo,
se rompe la línea del horizonte
con dos pequeñas luces
seguidas de dos pequeñas luces
y así, hasta donde alcanza
la pupila del ojo entreabierto.

Débiles piernas,
brazos que se alargan
al parpadeo de un cirio.

Bocas que ahogan bullicios,
adioses todavía calientes en el pecho.

Día primero de noviembre en México.

Nubla el zahumerio del copal
los ojos delicados
que se rasgan
hacia el fondo del sueño,
y parece de pájaro tildío
su despertar
y no parece cierto.

Hacia la medianoche
los niños toman
la esencia
y el aroma de los alimentos

Abandonan ofrendas de los vivos,
se van con su secreto.

Cuando resuena el caracol
el día dos de noviembre
y toman sus lugares los mayores:
arrastran su silencio de dos en dos.

Vienen los hombres recios,
los que no supieron decir no.

Y las mujeres,
cirios que ardían en lo quieto.

Algunos muestran sus índices de fuego
porque sus deudos
olvidaron las ceras de la ofrenda.

¿Es umbral, o alas negras?
¿Son abismos, o son
ojos capaces de ver el sol sin parpadeos?
Emborracha los sentidos
este aroma de incienso y copal,
este aroma de flores,
estos recuerdos.

¿Adónde tanto, tanto, tanto sueño?

Sólo para adictos

A partir del 22 de septiembre los refrescos de tamaño mediano presentan en su corcholata el precio autorizado para cada una de las diferentes zonas económicas del país.

La disposición, anunciada por la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial (SECOFI), busca acabar con las desigualdades de precios que se registraban en el proceso de comercialización de estos productos y que impedía a los consumidores saber la cantidad correcta que tenía que pagar, de acuerdo con las diferentes ciudades y regiones de la República.

Ajustes

Más que un incremento de precios a los refrescos, la medida significa un ajuste y un reordenamiento, declaró el subsecretario de Abasto y Comercio Interior de la SECOFI, Enrique Díaz Ballesteros.

El funcionario argumentó que en la zona I, donde ahora el precio máximo autorizado es de 320 pesos para el tamaño mediano, éste llegó a venderse en 360 pesos; en la zona II, con un precio autorizado de 340 pesos, se vendía en 380, y en la zona III, con un precio vigente de 360 pesos, se le conseguía, en promedio, en 420 pesos.

Luego refirió que el precio aparece impreso únicamente en los refrescos de tamaño mediano, porque esta presentación constituye el 80 por ciento de la producción y del mercado de esas bebidas, lo que la convierte en reguladora de las otras presentaciones.

Por último, Díaz Ballesteros advirtió que las empresas y comerciantes que

Los precios por zona

Precio oficial máximo de venta (pesos)

Tamaño	Al detallista (con IVA)	Al público (con IVA)
Zona I		
Aguascalientes, Distrito Federal, Guanajuato, Jalisco, Edo. de México, Morelos, Nuevo León, Querétaro y Tlaxcala.		
Chico	270.00	300.00
Mediano	288.00	320.00
Grande	576.00	640.00
Zona II		
Campeche, Coahuila, Colima Chihuahua, Durango, Guerrero, Hidalgo Michoacán, Nayarit, Oaxaca, Puebla, San Luis Potosí, Sinaloa, Tabasco, Tamaulipas, Veracruz, Yucatán y Zacatecas.		
Chico	288.00	320.00
Mediano	306.00	340.00
Grande	612.00	680.00
Zona III		
Baja California, Baja California Sur, Chiapas, Quintana Roo y Sonora.		
Chico	306.00	340.00
Mediano	324.00	360.00
Grande	648.00	720.00

Precios de productos que emplean jugo o pulpa de fruta

Precio oficial máximo de venta (pesos)

Tamaño	Al detallista (con IVA)	Al público (con IVA)
Zona I		
Aguascalientes, Distrito Federal, Guanajuato, Jalisco, Edo. de México, Morelos, Nuevo León, Querétaro y Tlaxcala.		
Chico	288.00	320.00
Mediano	306.00	340.00
Grande	612.00	680.00
Zona II		
Campeche, Coahuila, Colima Chihuahua, Durango, Guerrero, Hidalgo Michoacán, Nayarit, Oaxaca, Puebla, San Luis Potosí, Sinaloa, Tabasco, Tamaulipas, Veracruz, Yucatán y Zacatecas.		
Chico	306.00	340.00
Mediano	324.00	360.00
Grande	648.00	720.00
Zona III		
Baja California, Baja California Sur, Chiapas, Quintana Roo y Sonora.		
Chico	324.00	360.00
Mediano	342.00	380.00
Grande	684.00	760.00

expendan refrescos con precios impresos correspondientes a otras zonas más caras, se harán acreedores a las sanciones contempladas en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

¡Salud!

Le recordamos que la mejor opción es preparar aguas frescas con frutas de temporada. La salud de su familia se lo agradecerá. En esta revista encontrará cuáles son las frutas de este mes y las indicaciones de cómo preparar una deliciosa agua.

Juan Pedro Labastida

Refrescos: un gasto riesgoso

A pesar de los daños que pueden ocasionar al organismo y de su nulo contenido nutritivo, actualmente se consumen en el país 70 millones de refrescos al día.

Durante 1988 la industria refresquera vendió 23 mil 420 millones de refrescos, lo que representó un ingreso de aproximadamente 5 billones de pesos para la industria, según el ingeniero René Gutiérrez Jiménez, presidente de la Sección 24 de Refrescos Embotellados de la Cámara Nacional de la Industria de la Transformación (CANACINTRA).

Asimismo, "esa industria registró el año pasado un crecimiento de 6.2 por ciento respecto a 1987, y se prevé que para este año se aumente en un 30 ó 35 por ciento, si se conserva el crecimiento registrado en 1988", señala el ingeniero Gutiérrez.

El elevado índice de consumo de este producto se debe a diversos factores, entre los que se encuentran: la incesante publicidad, la facilidad con que se adquiere el producto en cualquier tiendita —aun en las zonas más apartadas del país—, a la comodidad de comprar un producto ya elaborado y porque es un sustituto del agua potable en donde se carece de ella.

Punto de vista nutricional

El abuso en el consumo de refresco representa un problema de nutrición. Puede ocasionar serios trastornos gastrointestinales provocados por las sustancias químicas que contiene. El consumo de bebidas embotelladas desplaza a otros alimentos más baratos y de mayor valor nutritivo, como las aguas de frutas preparadas en casa.

Radiografía de un refresco

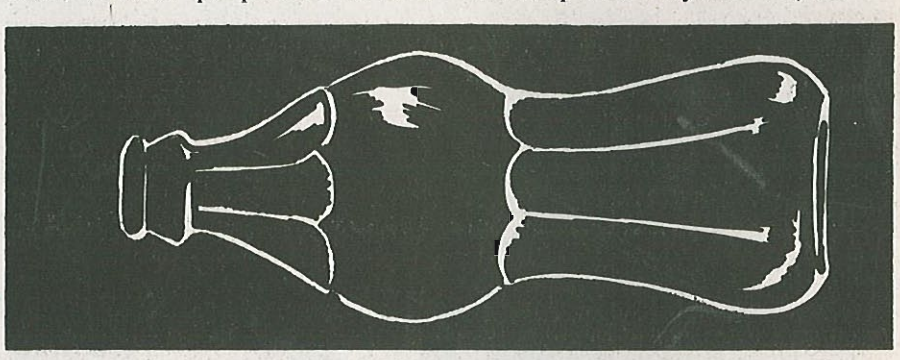
Según el investigador Benjamín Loyola Ruíz, quien desde hace 13 años realiza estudios sobre aguas gaseosas en la Facultad de Química de la UNAM, los refrescos son el resultado de una mezcla de varios productos químicos que no aportan ningún valor nutritivo al organismo.

Las sustancias que contienen son: colorantes y sabores artificiales; edulcorantes naturales (azúcar) o artificiales (aspartame o sacarina); estabilizadores y emulsificantes para mantener uniforme la mezcla de los componentes, es decir, que no se separen; bióxido de carbono, que produce el gas; antioxidantes y ácidos que también sirven como estabilizadores y conservadores, pero que no aportan ningún valor nutritivo.

Los ácidos que se emplean en los refrescos de sabores, explica el investigador, son el cítrico, ascórbico y benzóico, mientras que para los de cola (como la **Pepsi y Coca**) se utiliza el ácido fosfórico.

Estos ácidos, que se utilizan como estabilizadores y conservadores de los refrescos, pueden causar, según el volumen de consumo, serios daños a la salud, como gastritis, dispepsia y hasta úlcera estomacal.

En el caso de los refrescos de cola, no sólo pueden ocasionar esos perjuicios, sino que además, por el ácido fosfórico que contienen, contribuyen a desarrollar caries, especialmente en los niños, apunta Benjamín Loyola.



La guera de las colas

El químico e investigador de la Universidad Nacional Autónoma de México, Benjamín Loyola, sostiene que una de las razones por las que en México se registra un alto índice en el consumo de refrescos son las campañas publicitarias, sobre todo en la televisión.

Así por ejemplo, de mayo de 1988 a abril de este año las empresas embotelladoras gastaron en publicidad 153 mil 983 millones 61 mil pesos.

Durante 1984, en Estados Unidos se desató una auténtica guerra entre **Pepsi-Cola** y **Coca-Cola** con tal de ganar la supremacía en el mercado. Pepsi decidió firmar el contrato de publicidad más caro de la historia: pagó a Michael Jackson cinco millones de dólares (más de 10 mil millones de pesos) por el privilegio de filmar con él dos comerciales y patrocinarle una gira. Con esa campaña, Pepsi logró consolidarse como líder en el mercado de los refrescos en Estados Unidos. "No bien transcurrieron treinta días del estreno de los comerciales, las ventas de Pepsi-Cola comenzaron a subir. Subieron tanto que hicieron de Pepsi —sin disputa— la bebida de cola de mayor crecimiento en el mercado en 1984, y ha seguido así hasta hoy", comenta el presidente de esa compañía Roger Enrico en su libro **La guerra de las colas.**

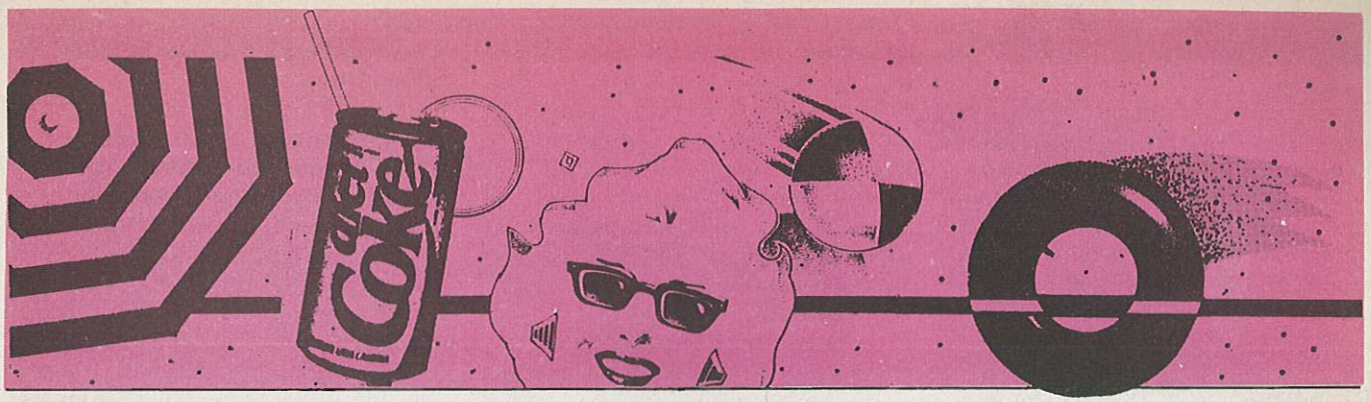
De este modo, al referirse a las sumas que invierten en los anuncios señala que "esos millones . . . los gastan con tanto cuidado . . . que podría parecer que Pepsi más bien fuera una compañía que produce publicidad y sólo incidentalmente bebidas gaseosas".

Sobre los resultados de los anuncios, apunta que Michael Jackson y nuestra publicidad "Nueva Generación" dieron con Coca-Cola "en tierra" (Se refiere al predominio de la compañía Pepsi-Cola sobre la Coca-Cola). Tanto así que esta compañía se vio obligada a cambiar la fórmula original de sus refrescos, con la esperanza de lograr recuperar a los consumidores perdidos.

Sin embargo, contrariamente a lo que esperaba Coca-Cola, los seguidores de su producto rechazaron la nueva fórmula. Esto muestra la adicción de los consumidores estadounidenses a esa marca; hubo personas que llegaron a formar una sociedad llamada "Bebedores de la vieja Coke", que protestaba por ese cambio. Esta sociedad llegó a tener hasta mil 500 miembros. Y como la "tradición afectaba a 70 millones de leales bebedores" de Coca-Cola en ese país, la empresa decidió regresar a la antigua fórmula y sacó del mercado a la nueva cola.

Lo anterior hace evidente la efectividad de las campañas publicitarias que realizan las compañías refresqueras. Por un lado se comprueba, una vez más, el hecho de que los comerciales sí contribuyen a que los consumidores tengan preferencia por determinada marca de producto. Por otro lado, muestra la permanente guerra que mantienen las empresas refresqueras por atraer más consumidores, mantener su presencia en el mercado y aumentar sus ventas.

Fuente: Roger, Enrico,
La guerra de las colas
Ed. Norma, Colombia, 1986.



Mayor peligro

En el caso de los refrescos dietéticos, que no se endulzan con azúcar sino con edulcorantes artificiales como el aspartame, los riesgos pueden ser otros. El aspartame es un producto de la unión química de los aminoácidos fenilalanina y ácido aspártico. Es más dulce que el azúcar y no genera calorías, pero puede traer problemas cuando lo consumen mujeres embarazadas o personas que padecen una enfermedad conocida como fenilcetonuria.

La fenilalanina es un aminoácido natural que en nuestro organismo, en condiciones normales, se transforma en otros aminoácidos.

Los fenilcetonúricos son individuos que no pueden transformar ese aminoácido, sino que forman otras sustancias tóxicas que, al acumularse en la sangre, pueden provocar trastornos cerebrales y anormalidades electroencefalográficas. De ahí que estas personas no puedan consumir los refrescos dietéticos.

En el caso de las mujeres embarazadas también se prohíbe el consumo de este tipo de refrescos, debido a que cuando el aspartame entra al organismo e inicia su proceso de descomposición, genera una sustancia llamada dicetopiperazina, misma que puede tener efectos adversos sobre el desarrollo fetal y sobre la misma madre (más información sobre el aspartame y las consecuencias que provoca su consumo, en la página 49). Pero a pesar de que los refrescos son dañinos al organismo en cualquiera de sus presentaciones (de cola, dietéticos o de sabores) se siguen consumiendo.

Adolfo Gutiérrez, investigador del Centro de Ecodesarrollo del CONACYT, comenta que su consumo sigue en ascenso. Se señalà que tan solo en el mes de mayo de este año —tal vez por las altas temperaturas— el consumo de aguas gaseosas en el Distrito Federal pasó de 42 a 85 refrescos por persona.

Benjamín Loyola opina que ese elevado consumo se debe, principalmente, a la publicidad; pero recalca que "de ninguna manera es recomendable consumirlos y menos sustituir el agua natural por esa composición química". En ese caso, mejor sustituya a los refrescos por el agua de fruta preparada en casa, es más nutritiva y barata, sobre todo si se hace con frutas de temporada. Cuide su salud, no consuma refrescos.

*Fuente: Gómez R. Lourdes, **Aspartame: generalidades, propiedades, usos y aplicaciones en la industria alimenticia**, México, 1988, pp. 81-91*

Laura Juárez E.

Guerra sucia

Frecuentemente se reciben quejas en la Procuraduría Federal del Consumidor debido a que las personas encuentran sustancias extrañas o impurezas en las botellas de refrescos.

Algunos consumidores han encontrado agujetas, arañas, cucarachas, ratones y hojas de periódico perfectamente dobladas en el interior de los envases.

Al respecto, el doctor Rogelio Montemayor Galindo, director general de Control Sanitario de Bienes y Servicios de la Secretaría de Salud, comenta a la **Revista del Consumidor** que esas impurezas son una forma de sabotaje que realizan las compañías refresqueras para desacreditar a sus competidores.

El doctor Montemayor señala que en esa dirección se llevan a cabo inspecciones periódicas, sin fecha establecida, para verificar los sistemas de control sanitario de las empresas embotelladoras y, según él, hasta ahora no se han encontrado anomalías.

Explica que esas plantas utilizan máquinas muy complejas que a través de sistemas electrónicos y sensores ópticos revisan las botellas antes y después de vertir en ellas el contenido.

Para reportar

Si detecta algún agente extraño en el envase e inclusive un color diferente en el líquido, la máquina se para y saca la botella o refresco que no pasó el control de calidad.

Sin embargo, agrega, cuando los consumidores encuentren algo en la botella, deben acudir a presentar su queja ante las autoridades correspondientes. Para hacerlo, es necesario que la corcholata no haya sido violada o, de lo contrario, la demanda no procede.

Ello debido a que si se lleva la botella destapada "es más difícil determinar en qué momento fue introducida la impureza o sustancia extraña". Por eso se recomienda que antes de consumir cualquier refresco, se revise primero y luego se abra.

Para hacer su denuncia acuda a la Procuraduría Federal del Consumidor, ubicada en Doctor Navarro 210, colonia Doctores, o a cualquiera de sus delegaciones en el interior de la República.

¿Por qué no? Refrescos nutritivos

A pesar de que el consumo de refrescos sólo aporta energía al organismo, a través de los hidratos de carbono contenidos en la gran cantidad de azúcar con la que se elaboran, la industria refresquera es una de las más fuertes del país debido a la gran demanda que tienen estos productos entre la población. Ante este problema, el Instituto Politécnico Nacional ha desarrollado bebidas nutritivas a partir del suero de la leche.

En una investigación realizada por la maestra en Ciencias Silvia Zárate Enciso, de este Instituto, se indica que, por lo general, las bebidas embotelladas no contienen proteínas.

A pesar de ello, esa industria ha encontrado en el consumidor mexicano un buen mercado. La investigación señala que muchos mexicanos ingieren este producto para acompañar los tres alimentos del día, desayuno, comida y cena. Además, los refrescos han sustituido a otras bebidas tradicionales que sí proporcionan proteínas, vitaminas, hidratos de carbono, lípidos y minerales o nutrimentos inorgánicos, como

la leche, jugos de frutas, chocolates, atole, etcétera.

Proyectos

Para la preparación de bebidas proteinadas, el IPN ha recurrido a algunas fuentes de nutrimentos: suero en polvo, albúmina de huevo, concentrados proteínicos de soya y proteínas de suero lácteo.

Una alternativa

El suero lácteo es un subproducto líquido de la industria que en nuestro país se utiliza para la alimentación animal, pero que se pretende emplearlo en la elaboración de alimentos de alto contenido proteínico para humanos, se afirma en el estudio del IPN.

Este tipo de bebidas proteínicas, si es que se llegan a elaborar y cumplir con las normas establecidas, quedarán integradas al grupo de alimentos de leguminosas y alimentos de origen animal que proporcionan proteínas. Es importante recordar que para lograr una dieta recomendable se tienen que combinar alimentos de los otros grupos, como el de cereales y tubérculos (azúcares y grasas) que aportan energía y el grupo de frutas y verduras que contienen vitaminas y nutrimentos inorgánicos y minerales.

Aguas con las aguas minerales

Durante los últimos meses, la publicidad ha exaltado insistentemente las propiedades de algunas marcas de agua mineral embotellada. Según algunos publicistas, ésta es un excelente rehidratante para el organismo, pues le repone los minerales perdidos durante el ejercicio.
Pero, ¿qué contienen dichas aguas y qué tan saludables son?:

Entre dos aguas

Según el químico Guillermo James, catedrático e investigador de la Facultad de Química de la UNAM, hay dos tipos de aguas minerales disponibles en el mercado: las aguas minerales **naturales** y las **sintéticas** o mineralizadas.
Las primeras se forman a partir del proceso natural conocido como **ciclo del agua**: la lluvia, al caer, es filtrada por las diversas capas del suelo, en donde se forman corrientes subterráneas. Durante este proceso las sales minerales que forman parte del subsuelo se diluyen en el agua que, finalmente, brota a la superficie en forma de manantial. Posteriormente las compañías que comercializan este líquido lo purifican a través de un filtrado, lo gasifican (con gas carbónico) y lo embotellan. Estas aguas, según el químico Guillermo James, contienen por lo general elementos como sodio, potasio, calcio, magnesio, litio, y compuestos como bicarbonatos, carbonatos, sulfatos y cloruros, cuya concentración en un litro de agua varía según el manantial de donde se obtiene.
En nuestro país existen diversos manantiales de agua mineral, entre los que destacan los de Tehuacán, en el estado de Puebla, que son explotados por algunas compañías refresqueras.
El segundo tipo (agua mineral sintética) se elabora a base de agua purificada a la que se le agregan las sales minerales, para imitar la composición del agua mineral natural.

Hay de marcas a marcas

De las aguas minerales nacionales disponibles en el mercado solamente dos de ellas traen impresa en su etiqueta la composición química de sus productos. Las marcas **Peñafiel** y **Etiqueta Azul** manifiestan contener los siguientes compuestos minerales:

Bicarbonato de calcio
Cloruro de sodio
Sulfato de magnesio
Sílice
Sulfato de sodio
Cloruro de potasio
Nitrato de sodio
Litio

Sin embargo, no especifican la cantidad que contienen de cada uno de ellos. **Peñafiel** también menciona en su etiqueta que su composición mineral está avalada por el Instituto de Geología de la UNAM. Esto lo pudimos constatar en una visita a dicho instituto en el cual se realiza, dos veces al año, un análisis del agua a través de muestras tomadas directamente en el lugar de donde emana y en donde se procesa.

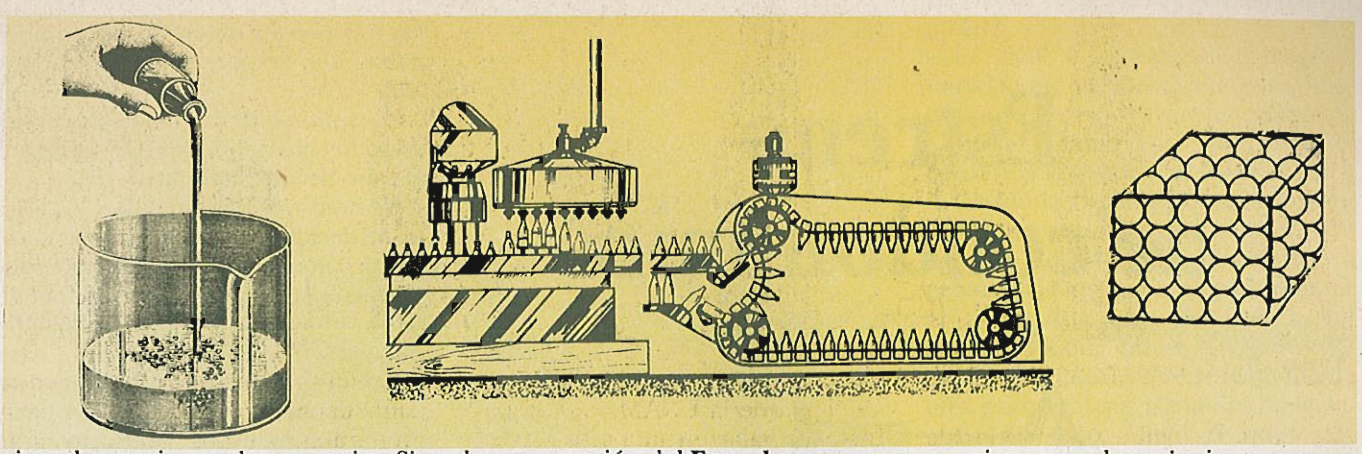
Peñafiel es la única marca de agua mineral que somete su producto al análisis periódico de un laboratorio institucional.

La marca **Enerplex** también presenta en su etiqueta la composición química de su contenido, así como la cantidad específica de cada uno de sus componentes. Este producto no es anunciado propiamente como agua mineral, sino como bebida que, por su contenido de azúcar, restablece al cuerpo la energía gastada durante el ejercicio. Tiene mayor concentración de sales que las demás aguas minerales, y es un producto sintético.

Como consecuencia de la apertura comercial en nuestro país, algunas marcas extranjeras de agua mineral han entrado al mercado nacional. Éstas también especifican su contenido en minerales y manifiestan ser aguas naturales. Sin embargo, sus precios, que oscilan entre 3 mil y 4 mil 500 pesos por litro, no se justifican pues sus cualidades son idénticas a las nacionales.

Las aguas minerales y la salud

Las aguas minerales son una fuente alternativa de algunos elementos esenciales para el organismo, como el cal-



cio, el potasio y el magnesio. Sin embargo, una buena alimentación que incluya suficientes frutas y verduras provee al cuerpo de dichos elementos en las cantidades necesarias. Aquellas personas que llevan una alimentación adecuada, no necesitan consumir agua mineral para obtener dichos minerales.

Por otro lado, debido a su en realidad baja concentración de sales minerales, a excepción del **Enerplex**, su consumo en forma moderada no representa ningún riesgo para la salud de una persona sana. No obstante el consumo exagerado de agua mineral por las personas que padecen hipertensión a formar cálculos renales, puede provocarle serios trastornos, debido a su contenido de sodio y calcio. Según el químico Guillermo James, el sodio favorece la acumulación de agua en el oganismo con el consiguiente aumento de la presión arterial; el calcio, por su parte, favorece la formación de cálculos. "Dichos riesgos podrían resultar mayores en el caso del consumo frecuente de la bebida **Enerplex** debido a su mayor concentración de sales", concluye el investigador de la UNAM.

José Eduardo Aguilar Magaña

Para qué sirven los minerales

Los minerales tienen funciones específicas dentro de nuestro organismo. Aunque por lo general constituyen una parte muy pequeña de nuestra alimentación diaria, son tan importantes como los demás nutrimentos. Cada día se descubren nuevas propiedades de los minerales, por ello, los especialistas en nutrición ponen especial interés en el consumo suficiente de alimentos que contengan dichos nutrimentos.

Los minerales más importantes dentro de nuestra alimentación son:

Hierro. Forma parte importante de la hemoglobina, como elemento principal de los glóbulos rojos de la sangre. Es por esto que un aporte insuficiente de hierro es una de las causas de aparición de anemia y mayor susceptibilidad a las infecciones. Las mujeres tienen mayor riesgo de sufrirla debido al sangrado menstrual y al embarazo.

Los elementos que contienen hierro son el hígado, la carne, los cereales, las frutas y verduras de hoja verde, las leguminosas y las oleaginosas.

Calcio. De todos los minerales que existen en el cuerpo, el calcio es uno de los más importantes. Tenemos más de este mineral que de cualquier otro. Forma parte primordial de los huesos y dientes. Su papel es decisivo en la coagulación de la sangre y en el funcionamiento del corazón, en la contracción muscular y en la transmisión de impulsos nerviosos.

La leche y sus derivados, el maíz, las verduras de hoja (berro, verdolaga) las nueces y el pescado son excelentes fuentes de calcio.

Magnesio. Este elemento favorece la transmisión de los impulsos nerviosos y, en menor proporción que el calcio, forma parte de los huesos y dientes, así como de los músculos y nervios. La falta de magnesio en el organismo provoca disminución de las respuestas del aparato psicomotor y alteraciones en el ritmo cardiaco. Su exceso en el organismo se ha relacionado con la parálisis del aparato músculo-esquelético.

Los pescados, mariscos, leguminosas, oleaginosas y los cereales integrales son buenas fuentes de este mineral.

Potasio. Es indispensable para el funcionamiento de los sistemas cardiovascular y nervioso. De él depende, en buena medida, la generación de los impulsos nerviosos y favorece el transporte de los nutrimentos. La pérdida de potasio puede producir deshidratación. El exceso en su consumo produce confusión mental (choque mental). La mayoría de los alimentos, tanto de origen vegetal como animal, contiene este elemento. Las frutas (plátano y naranja) son especialmente ricos en potasio.

Sodio. Forma parte esencial de todas las células del cuerpo e interviene también en la generación de los impulsos eléctricos del corazón y del sistema nervioso. Desempeña un papel primordial en el control de los líquidos del cuerpo. La pérdida excesiva de este elemento puede provocar deshidratación y facilitar la disminución de la presión arterial. Por otro lado, su exceso provoca acumulación exagerada de agua en el cuerpo y aumento de la presión arterial (hipertensión).

El sodio forma parte de la sal común y se encuentra presente en la mayoría de los alimentos tanto de origen vegetal como animal.

Yodo. Forma parte de las hormonas producidas por la glándula tiroides, que tiene como función regular el crecimiento y metabolismo del cuerpo. Cuando hay carencia de yodo la tiroides aumenta de tamaño y se produce una enfermedad conocida como bocio.

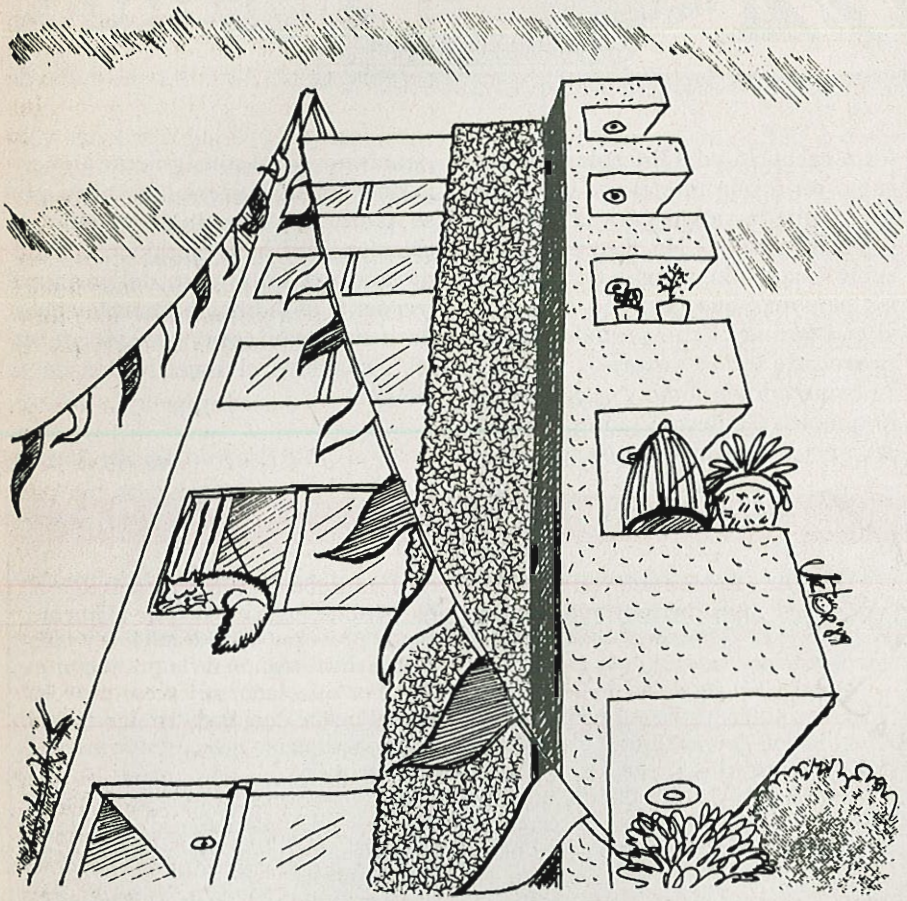
Los pescados y mariscos contienen cantidades suficientes de yodo, así como la sal yodatada.

Existen muchos otros minerales como **cobre, cobalto, zinc, oro, plata, selenio, manganeso** que el organismo requiere en cantidades pequeñísimas. Por lo mismo, aún no se han encontrado manifestaciones de su deficiencia. Por lo general, estos elementos se encuentran en la mayoría de los alimentos.

Fuente: Cuaderno de Nutrición No. 1, Vol. 3. Instituto Nacional de la Nutrición, México, 1985, pp. 3-10.

No sólo es un cuento

Estreno de condominio



Cuando se estrena un departamento de condominio, se invita a los amigos a que admiren la maravillosa adquisición que uno ha hecho. Se les enseña las habitaciones, la tapicería, los muebles, los jarrones, las alfombras, las cortinas, las vajillas y los juegos de té.

Y nosotros nos sentimos contentos y felices de haberlos asombrado: un piso nuevo es algo que no se tiene más que una vez en la vida.

Este fue el motivo de que yo invitase a Jorge a conocer mi piso en cuanto lo tuve casi listo.

—Ten en cuenta que todavía está sin arreglar del todo y que hay aún cosas que están en desorden.

—A mí me parece que está perfectamente arreglado —dijo Jorge echando un vistazo a mi alrededor—. Más en orden no pueden estar.

—Aún me falta por colgar algunos cuadros en las paredes —dije—. A propósito: ya que estás aquí, vas a darme tu opinión. Tomé un cuadro y se lo enseñé, preguntándole dónde lo colgaría si fuese suyo. Después de observarlo y calcular las paredes, me indicó la del salón.

—Efectivamente. Este me parece el sitio adecuado.

Mi mujer también dio su conformidad. Fui a buscar un clavo y el martillo. Jorge me anticipó que él mismo lo colgaría, ya que él entendía mucho de estas cosas.

—Hay que tener cuidado con el empapelado —advirtió Jorge, palpando la pared aquí y allí—; es nuevo y no quisiera estropearlo.

Prudente, no tardó mucho en afirmar que el clavo no penetraría en la pared; intentó un nuevo punto con las mil precauciones de un hombre prevenido, después de golpear aquí y allá.

—¡Los muros de las casas modernas están hechos de un modo! —exclamó al cabo de cinco minutos.

—Yo creo —le dijo mi mujer —que si no se decide usted a dar un poco más fuerte con el martillo, no logrará nunca meter el clavo, pues no puede entrar por sí solo, y usted, a fuerza de intentar en un lado y en otro, va a terminar agujereando todo el papel de la habitación.

Jorge dio un fuerte martillazo, y el clavo penetró en el muro.

—¿Ha visto usted? —comentó mi mujer—. ¿Tenía razón o no?

—Tenía usted razón —asintió Jorge—. El clavo ha entrado en la pared. Y también el martillo.

—¿También el martillo?

Jorge se había aplastado un dedo, y corrí a su lado. Agarré el martillo por el mango y lo saqué. En la pared se abrió un agujero como un puño.

—¡Qué lástima! —exclamó mi mujer, mirando el agujero con desilusión.

—No importa —dijo Jorge—; se puede tapar el agujero con el cuadro y nadie se dará cuenta. Basta con poner el clavo un poco más arriba.

Me mandó buscar otro clavo y se puso a colocarlo, dos centímetros más arriba que antes. Al cabo de unos pocos segundos saltaba fuera otro pedazo de ladrillo, y el agujero alcanzó el tamaño de un volumen del Espasa.

Sonó el timbre en la puerta, y mi mujer salió a abrir. Eran los vecinos del piso de al lado, que nos mandaban a decir que si nuestro deseo era entrar en su casa, lo podíamos hacer por la puerta, sin necesidad de molestarnos en echar abajo la pared.

—Más vale dejarlo así— propuso Jorge—. El agujero es ahora tan grande, que ya no bastaría el cuadro para taparlo.

—¿Por qué no compras un cuadro más grande?

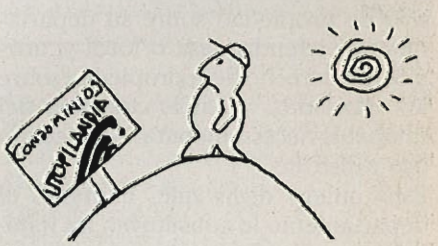
Yo tenía uno de estas condiciones. Fui a traerlo y lo probamos. A duras penas lograba tapar todo el agujero.

—El caso es —dijo Jorge— que si clavamos aquí el clavo, el agujero se va a hacer todavía mayor, y ya no bastará ni este cuadro para taparlo; necesitaremos uno de dimesiones enormes.

En cuanto acabe de poner la casa —le dije a Jorge al cabo de un mes, frotándome las manos de contento— te invitaré a tomar unas copas. Ahora tengo

en casa a los ebanistas.
—¿A los ebanistas? ¿No tenían que haber avisado al albañil para lo del agujero de la pared?
—Ya le llamé, y reparó el huevo —le expliqué—. Luego vinieron los empapeladores y volvieron a tapizar, el salón. En el fondo, me alegro, porque he encontrado un papel mucho más bonito. Es amarillo, precioso. Resulta que con el papel azul, el salón ya no se ve tan agradable, pero a mi mujer le gusta.
—¿No habías dicho que la tapicería era amarilla?
—Sí; al principio era amarilla, pero es que los albañiles, al tapar el agujero de la pared, rompieron la tubería del agua. Tuvieron que volver a echar abajo casi todo el muro. Luego vinieron los plomeros, y tardaron cuatro días en arreglar la cañería. Cuando se marcharon tuve que volver a llamar a los albañiles, y luego a los empapeladores. Y como había que cambiar parte del papel, mi mujer dijo que más valía cambiarlo todo, y escogió uno verde.
—¿No era azul? —preguntó Jorge, asombrado.
—Aquél, no —le precisé—. Lo que pasó es que la rotura de la tubería del agua había producido manchas de humedad en el techo del salón. Tuve que mandar blanquearlo, y ya sabes lo que pasa cuando entran en casa los pintores. No tienen ningún cuidado y en tres días el techo perfecto, eso sí; pero el papel, hecho una verdadera lástima. No se podía conservarlo en semejantes condiciones. Hice cambiarlo de nuevo, y esta vez elegí uno de mi gusto.
—¿Pero no habías dicho que la tapicería azul no te gustaba y que la eligió tu mujer?
—La azul, sí —respondí a Jorge—. Pero la que yo escogí era rosa, muy elegante. Lo malo es que los plomeros, al ajustar la cañería del agua, no tuvieron cuidado con los cables de la luz, y la cuestión es que los cortaron, provocando un corto circuito o no se qué historia. Los electricistas volvieron a echar abajo media pared para reparar el daño. Entonces fue cuando mi mujer dijo que había que volver a cambiar el papel y que se alegraba de ello, porque el que teníamos no la llenaba del todo. Eligió el azul, y lo demás ya lo sabes.
—Entonces, ya tendrás lista la casa.
—Todavía no —le dije—. Como ya te he dicho, están los ebanistas; los mandé llamar para reparar los muebles del salón. Entre los albañiles y los pintores me han dejado los muebles que da pena verlos.
—Entonces, cuando terminen los ebanistas...
—Mandaré llamar al vidriero para cambiar los cristales de las puertas, que están todos rotos, y, si Dios quiere, podré, al fin, arreglar el pasillo. Los obreros me han roto una docena de baldosines.
Volví a ver a Jorge quince días después.
—En cuanto tenga el piso en orden —exclamé— frotándome las manos, te invitaré unas copas.
—¿No has terminado todavía de arreglarlo? —me preguntó asombrado.
—Sí, ya está colocado el nuevo papel. Es inútil que te cuente cómo hubo que cambiar aquel marrón de antes. Pero es que ahora me ha echado el casero. Dice que recibimos demasiada gente y que metemos mucho ruido. Pero ya he encontrado un piso nuevo.

¿Quiere evitarse problemas semejantes? Lea el siguiente reportaje (Que los condominios no rompan sus sueños). Seguramente le será de gran utilidad.



Fuente: Manzoni, Carlo. "Estreno de un Condominio" en ***Antologías Temáticas de los Cuentos del Cuento.*** *GV editores. México 1988. pp. 68-71.*

¿Busca habitación?

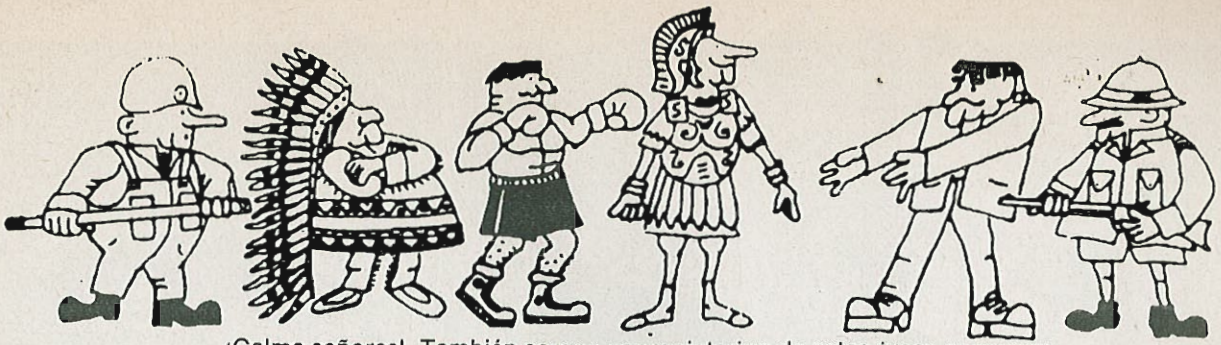
Que los condominios no rompan sus sueños

"El 52 por ciento de la población del Distrito Federal carece de casa propia y cuatro millones de familias mexicanas en todo el país alquilan viviendas", así lo señaló René Coulumb, profesor de la Universidad Autónoma Metropolitana e investigador del Centro de Vivienda y Estudios Urbanos (Cenvil).

De acuerdo con información de la Dirección General de Arrendamiento de la **Procuraduría Federal del Consumidor**, una solución parcial a este problema ha sido la construcción de multifamiliares, o construcciones dúplex o tríplex que funcionan bajo el régimen de copropiedad o condominios.

Cabe aclarar que no es lo mismo condominio que departamento. Según el artículo 1o. de la Ley sobre el Régimen de Propiedad en Condominio, esta clase de vivienda se da "cuando los diferentes departamentos, viviendas, casas o locales de un inmueble, construidos en forma vertical, horizontal o mixta susceptibles de aprovechamiento independiente por tener salida propia a un elemento de aquél o a la vía pública pertenecieran a distintos propietarios, cada uno de estos tendrá un derecho singular y exclusivo de propiedad sobre su departamento, vivienda, casa o local y, además, un derecho de copropiedad sobre los elementos y partes comunes del inmueble necesarios para su adecuado uso y disfrute".

Esto quiere decir que, mientras el departamento lo constituyen las habitaciones o cuartos donde se va a vivir, el condominio es el inmueble completo, con muchos departamentos, y las personas que lo habitan son due-



¡Calma señores!. También somos copropietarios de estas áreas comunes.

ños de su departamento o local además de ser copropietarios de otras áreas comunes como son las escaleras, patios, estacionamientos, jardines, etcétera.

Antes de comprar

La compra de un condominio siempre implica riesgos que pueden ocasionar pérdidas importantes a los compradores. Por ello, proporcionamos a continuación algunas recomendaciones que deben tomarse en cuenta para evitar sorpresas desagradables.

- En primer lugar, y de acuerdo con el artículo 27 de la Ley Federal de Protección al Consumidor: "La compraventa de inmuebles requerirá, cuando la entrega del bien sea a futuro, que se garantice por cualquier medio que permita la ley, el cumplimiento de esta entrega lo que vigilará la PROFECO y, en su caso, sancionará la omisión".
- La propiedad debe estar respaldada por una inmobiliaria de prestigio. En este sentido, cabe aclarar que de acuerdo con datos proporcionados por la Procuraduría Federal del Consumidor, el incumplimiento en la entrega del bien es la causa que ocupa el segundo lugar en cuanto a reclamaciones a inmobiliarias se refiere. Las que han sido más demandadas en lo que va del año son: **Conjunto Residencial Villa Marina, S.A.; Jardines de Tlalnepantla, S.A.; Constructora y Promotora Tultepec, S.A.; Frutícola Santiago Texmelucan, S.A.; Constructora Orbi, S.A.; Los Cipreses, S.A. de C.V.; Construcciones Hoga, S.A. de C.V.; Grupo Inmobiliario Avi, S.A. de C.V.; José Manuel Palma R. y Mundo Internacional, A.C.**
- Es muy importante averiguar cuáles son las garantías que le ofrecen al realizar la compraventa, así como las condiciones de pago y escrituración.

Comportamiento de inmobiliarias

Comportamiento comercial en el periodo del 89/01 al 89/07

Descripción del grio: Inmobiliarias

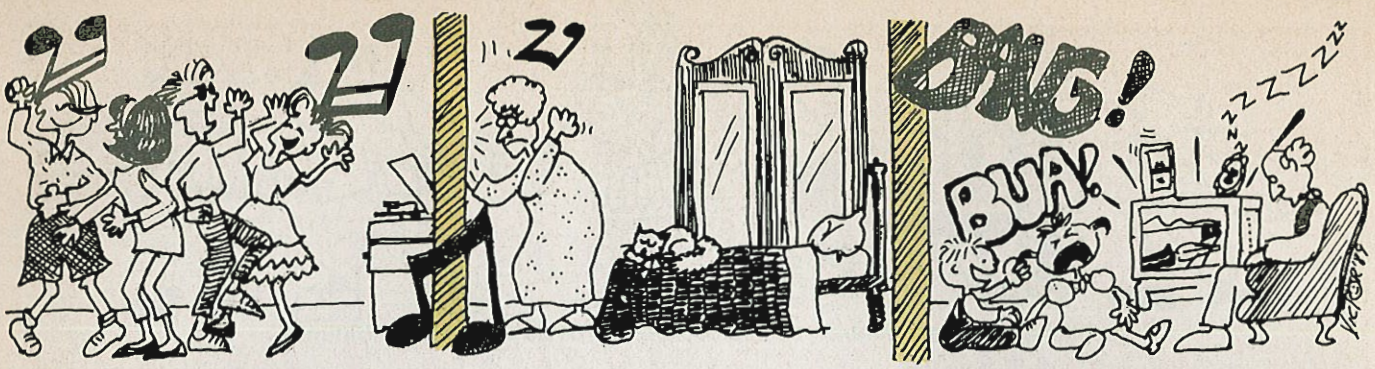
giro

Descripción de la materia de reclamación	Número de quejas
Incumplimiento de los servicios	28
No respetan terminación del contrato	1473
Cobro indebido	148
Cobro indebido en el servicio	7
Negación a rescindir contrato	123
Negación a dar comprobantes o documentos	39
Incumplimiento en la entrega del bien	171
Negativa a entregar contrato y otros documentos	69
Aumento del precio original	1
Vicios o defectos ocultos	153
Contratos que no reúnen requisitos de la ley	8
Incumplimiento en la garantía	27
Prórroga del contrato (2 años)	60
No respetar el derecho preferencial al arreglo	5
Negativa de devolución del depósito	10
Defectos de fabricación	1
Negación del bien ofrecido	2
No respetar el incremento de ley	16
Publcidad engañosa o tendenciosa	3
Falta de entrega de contrato	6
Reparación deficiente	3
Negación de cambio o reposición	3
Cobro indebido de interés	4
Deficiente mantenimiento del inmueble	2
No respetar el derecho del tanto	2
Contratos no estipulados en moneda nacional	1
Totales generales	2365

Fuente: Departamento de Informática de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Las 10 inmobiliarias más demandadas durante el periodo enero - julio de 1989 fueron:

Conjunto Residencial Villa Marina, S.A.
Jardines de Tlalnepantla, S.A.
Constructora y Promotora Tultepec, S.A.
Frutícola Santiago Texmelucan, S.A.
Constructora Orbi, S.A.
Los Cipreses, S.A. de C.V.
Construcciones Hoga, S.A. de C.V.
Grupo Inmobiliario Avi, S.A. de C.V.
José Manuel Palma R.
Mundo Internacional, A.C.



- La propiedad debe estar libre de hipotecas, gravámenes y al corriente en el pago de impuestos.
- Al visitar la propiedad asegúrese de que esté en condiciones de habitabilidad, es decir, que sea decorosa, que todos los servicios (luz, agua, drenaje, etcétera) estén conectados y listos para ser utilizados.
- También es importante que certifique los "detalles", los vicios o defectos en la propiedad, pues éstos son la tercera causa de demandas ante la Procuraduría Federal del Consumidor; por lo tanto certifique que estén en buen estado los picaportes, cerraduras, puertas y ventanas, que le entreguen completo el juego de llaves junto con los duplicados, así como las condiciones de la cocina y los servicios con los que ésta cuenta.
- Desconfíe de las inmobiliarias que promueven la construcción a futuro. Luego de haber corroborado lo anterior y si usted está satisfecho con la propiedad, antes de firmar el contrato recuerde:
- Léalo detenidamente y verifique que cumpla con los datos necesarios (ver cuadro anexo).

Más seguro: a la PROFECO

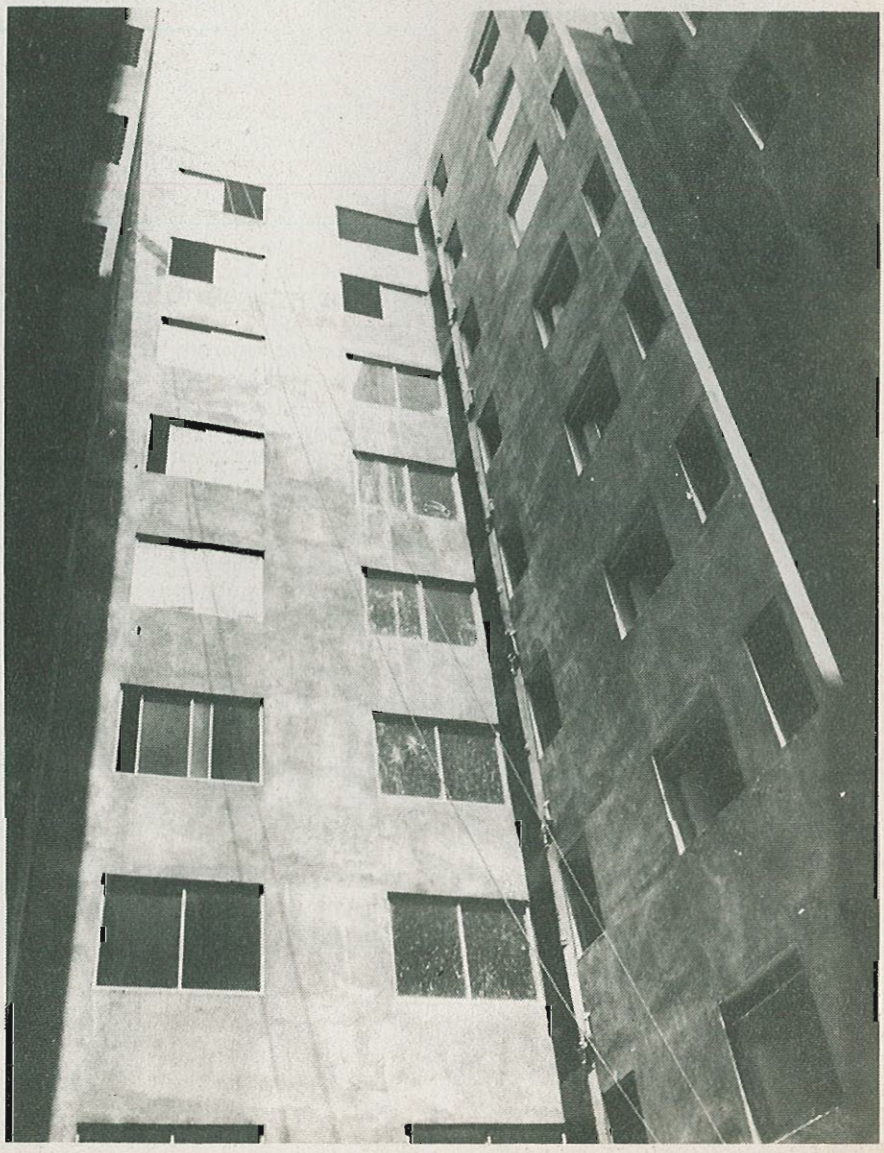
Es importante que usted verifique que ese contrato sea legal: **usted tiene derecho y la libertad, antes de firmar el contrato, de acudir a la Procuraduría Federal del Consumidor para que le asesoren en cuanto a las condiciones en que se encuentra la inmobiliaria y los términos reales en que usted va a adquirir la propiedad.** Esta revisión es importante porque, aun cuando el contrato ha sido aprobado por la PROFECO, en algunos casos no se respetan los términos del mismo o se alteran algunas cláusulas. Por ello es necesario acudir a la Procuraduría para certificar que el contrato ofrecido es el mismo y en las mismas condiciones que aquél fue aprobado originalmente. Además, le aclararán cualquier otra duda que tenga respecto a la transacción que usted pretende efectuar.

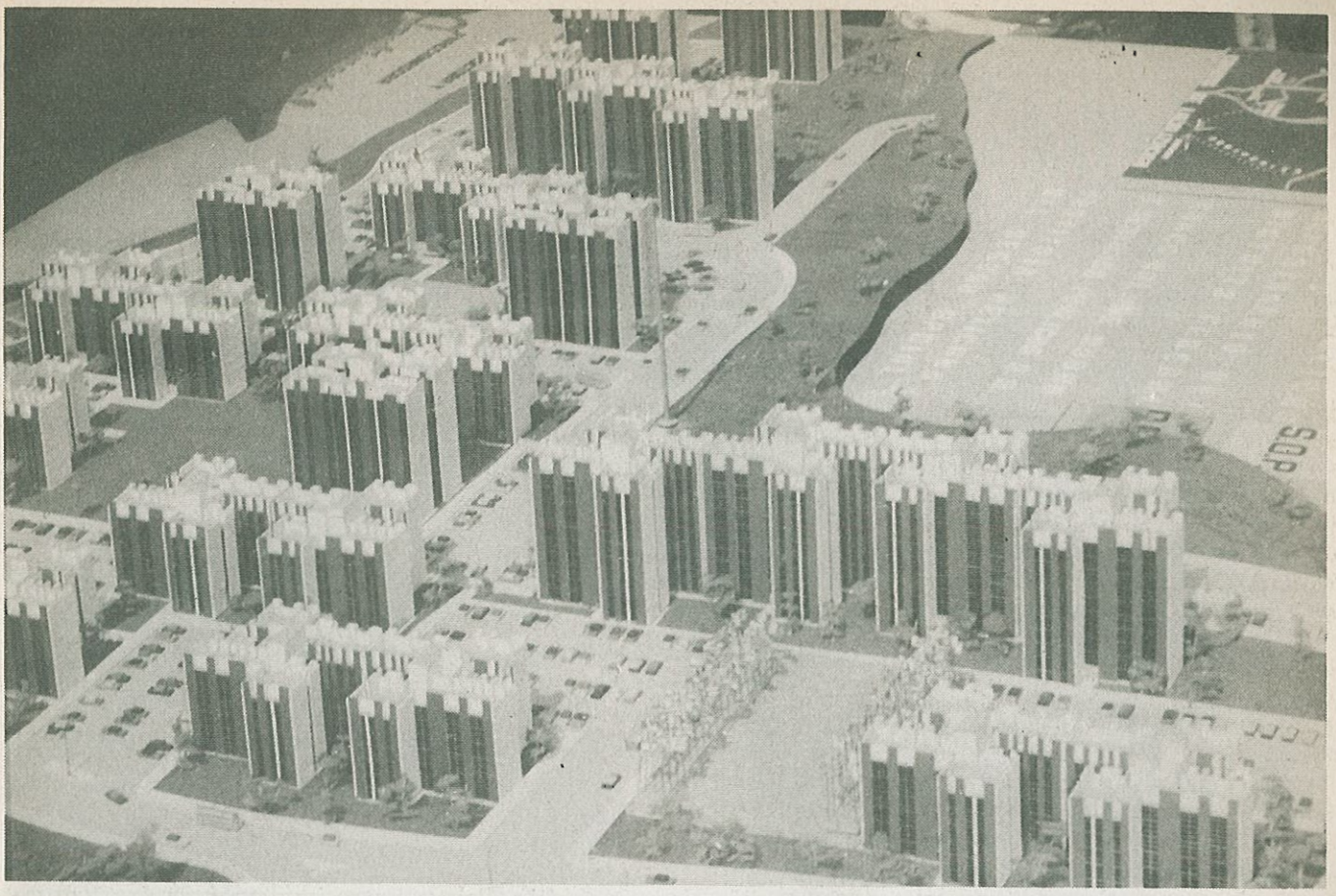
El cuidado de todos estos detalles (que parecen excesivos) lo librará de futuros dolores de cabeza y problemas que se traducen en gastos.

Marta Sandra García Macías

Fuente: Departamento de Orientación Jurídica, INCO.

Dirección de Arrendamiento y Departamento de Informática, PROFECO.





Requisitos contractuales

(datos que deben aparecer en el contrato de compraventa del inmueble)

El artículo 27 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, señala: Los contratos de adhesión en que conste la venta del inmueble, deberán ser previamente aprobados por la PROFECO, debiendo estipularse el precio, los intereses, la forma y periodicidad de los pagos, la fecha de entrega; las especificaciones, planos y demás documentos que individualicen el bien. Los proveedores no podrán recibir pagos de los consumidores por cualquier concepto, hasta en tanto no se formalice la relación contractual de compraventa entre ellos, excepto el relativo a gastos de investigación.

Naturaleza jurídica del contrato por adhesión, con nombres o razones sociales de los contratantes.

Capítulo de declaraciones en donde consten: existencia de personas jurídicas, mandato del solicitante, objeto social, inscripción de la escritura en el Registro Público correspondiente, Registro Federal de Contribuyentes, cuándo se trata de persona física, así como permisos, licencias o autorizaciones oficiales para funcionar (todos originales y copias para su cotejo, las cuales quedarán en el expediente).

Finalidad del contrato.

Clausulado donde debe especificarse:

- Objeto contractual, donde deben constar específicamente las obligaciones de dar o hacer, sus combinaciones y descripciones materia del contrato.
- Tiempo, lugar y forma de cumplimiento de las obligaciones contractuales.
- Precio de contado, intereses, tasa, suma de intereses, cargos adicionales, número de pagos, periodicidad, totalidad a pagar, derecho de pagar anticipadamente con reducción de intereses, los títulos de crédito deben relacionarse con el contrato y éstos con aquél, intereses ordinarios no pactados para efectos moratorios, aquéllos son iguales al costo porcentual promedio, la obligación de pagar en moneda nacional equivalente al cambio en moneda extranjera.

Garantías para el cumplimiento de las obligaciones contraídas por el obligado.

- Fianza.
- Depósito.
- Hipoteca.
- Constitución de obligado solidario cuando sea persona jurídica. Debe constar en acta protocolizada de asamblea general extraordinaria que refleja la obligación en los estados contables.

Cláusuals penales recíprocas por incumplimiento de las obligaciones de ambos contratantes.

Causas de terminación de los contratos:

- Extinción del objeto.
- Extinción del tiempo convenido.
- Rescisión (inadmisible pacto comisorio).
- Caso fortuito o fuerza mayor (no renuncias generales).
- Caso fortuito o fuerza mayor (no se rescinde cuando cambian las circunstancias).

Formas contractuales:

- Legales.
- Internas de la Procuraduría Federal del Consumidor (formatos y mecanográficas).

Aprobación, registro y comunicación.

Fuente: Departamento de Contratos de Adhesión, PROFECO.

En el DF

Lo que todo inquilino debe saber

Sobre el contrato

Al llevar a cabo el arrendamiento de vivienda para habitación exija un contrato por escrito. Este documento es necesario para todo tipo de trámite ante las autoridades en caso de controversia. Lea y analice sus cláusulas para evitar términos desventajosos para usted. La ausencia del documento es falta del arrendador.

Sobre la duración

La duración del contrato de arrendamiento de vivienda para habitación tendrá una vigencia de un año forzoso para ambas partes, susceptible de prórroga hasta por dos años cuando el arrendatario así lo solicite, siempre y cuando se encuentre al corriente en el pago de la renta. Sólo es necesario solicitar la prórroga antes del vencimiento del contrato.

Sobre el pago

El pago se efectuará en moneda nacional. Los contratos que establecen pagos en otro tipo de moneda son ilegales. Tenga cuidado en que, al cubrir la mensualidad, le expidan el recibo correspondiente. Consérvelo como comprobante de pago.

Sobre los incrementos

La renta sólo podrá aumentarse anualmente y no deberá exceder el 85 por ciento del incremento porcentual fijado al salario mínimo.

Otros derechos

Si el arrendador desea vender el inmueble, el arrendatario tiene preferencia para adquirirlo ante cualquier otro comprador, siempre y cuando se encuentre al corriente en el pago de sus rentas.

Para asesoría, información u orientación llame o acuda a la Procuraduría Federal del Consumidor: Doctor Carmona y Valle No. 15, Col. Doctores. Teléfono 761-38-11; o al Instituto Nacional del Consumidor: Insurgentes Sur No. 1228, P.B. Col. tlacoquemécatl del Valle. Teléfono 568-87-22.

REPORTE ESPECIAL
HIELO Y AGUAS

LA CALIDAD DE LO QUE BEBEMOS

Muchos piensan que el agua purificada de garrafón reúne todas las características necesarias de potabilidad y que su consumo directo (sin hervir) no representa riesgos para la salud. Sin embargo, está creencia es totalmente errónea. Un estudio realizado por el Instituto Nacional del Consumidor, en octubre de 1988, con siete marcas analizadas presentó organismos coliformes, perjudiciales para el organismo. Con este antecedente, los especialistas del Instituto realizaron una investigación integral sobre las aguas purificadas y minerales para detectar su calidad actual. Asimismo, se desarrolló un estudio sobre las características de los cubitos de hielo que se venden en bolsas de plástico, y otro sobre la calidad sanitaria de las "aguas frescas" que se ofrecen en la vía pública. Por último, se hizo una investigación para conocer cuáles son los daños a la salud que puede ocasionar el consumo de los llamados refrescos dietéticos.

REPORTE ESPECIAL HIELO Y AGUAS

En nuestros laboratorios

Por qué y cómo se realizó la investigación

Desde el punto de vista de su consumo humano la calidad del agua depende de su potabilidad.

El reglamento de la Ley General de Salud vigente establece que se considera como agua potable (apta para consumo humano) "aquélla cuya ingestión no cause efectos nocivos a la salud. Esto es, cuando se encuentre libre de gérmenes causantes de enfermedades, así como de sustancias tóxicas y cumpla, además, con las características químicas adecuadas".

Para los fines de este estudio se considera que el agua es potable dependiendo del tratamiento físico y químico al que sea sometida en los sistemas de abastecimiento (conjunto interconectado de fuentes, obras de captación, plantas potabilizadoras, tanques de almacenamiento y líneas de conducción y distribución de agua para consumo humano) públicos o privados.

En este caso, la investigación se refiere particularmente al agua potable envasada de distribución comercial, de los siguientes tipos:

- Agua purificada.
- Agua mineral natural.
- Agua mineralizada artificialmente, carbonatada o no.

El hielo fraccionado para consumo humano se obtiene por congelación de agua potable. Debe expenderse en bolsas impermeables, resistentes y transparentes que no permitan el paso de sustancias peligrosas que puedan contaminarlo y causar problemas de salud.

El agua purificada envasada y el hielo fraccionado para consumo humano deberán cumplir con todos los requisitos microbiológicos y fisicoquímicos establecidos para el agua potable.

Por su parte, el agua mineral envasada necesita corresponder con ciertas características fisicoquímicas referidas al contenido de minerales.

Muchas veces la contaminación microbiológica de este producto se da durante el proceso de envasado, pues los garrafones o botellas no son lavados adecuadamente, las condiciones sanitarias a la hora del llenado son deficientes, debido a irregularidades en los sistemas de cerrado del envase, o a roturas del mismo (sobre todo en el caso del hielo envasado).

Esta situación puede provocar enfermedades gastrointestinales como la fiebre tifoidea y paratifoidea, disentería bacilar o amibiana, entre otras.

En este sentido, es importante destacar la importancia del análisis y evaluación sanitaria y fisicoquímica del producto envasado, pues muchos consumidores creen que el agua embotellada reúne todos los requisitos de potabilidad necesarios y que, por lo tanto, no es necesario hervirla.

Otro problema grave es el consumo de las aguas frescas que se venden en puestos semifijos en la vía pública. Esta modalidad de consumo, tan generalizada en nuestro país, conlleva una serie de problemas sanitarios que requieren de una urgente evaluación. Las deficiencias sanitarias de las aguas frescas son resultado de diversos factores como la calidad del agua utilizada, las condiciones de limpieza de la fruta, la higiene de los utensilios empleados en la elaboración (vasos de licuadora, pinzas, cucharas, cuchillos, etcétera.), así como las condiciones generales de limpieza del expendio y su ubicación en áreas de elevada contaminación ambiental.

Lo anterior llevó al Instituto Nacional del Consumidor a realizar un estudio integral sobre la calidad de aguas envasadas en sus modalidades "purificadas" y "minerales", estas últimas de procedencia nacional e importadas. Asimismo se llevó a cabo un estudio sobre la calidad del hielo fraccionado, y otro sobre la calidad sanitaria de las aguas frescas que se expenden en la vía pública.

Aclaración

Es conveniente señalar que los resultados de este estudio no pretenden evaluar los procesos industriales de control de calidad ni obtener los parámetros de comportamiento de la producción total de cada empresa. Los valores obtenidos no tratan de ser estimaciones de estos parámetros, **pero sí responden a las probabilidades dadas por los productores y comerciantes** de que los consumidores, al adquirir esos productos, hayan comprado mercancías con las características que nuestro estudio detectó. Los elementos de la muestra con la que se realizó el estudio se tomaron al azar. Por otra parte, es necesario subrayar que en esta industria la calidad de un producto no siempre se mantiene constante a lo largo del tiempo, pues está sujeta a una serie de factores como las variaciones climatológicas, fluctuaciones de los niveles de contaminación atmosférica o marina, el periodo de rotación y la vida de anaquel en el comercio, entre otros. Así, se desprende que los resultados del estudio reflejan la calidad de los productos que adquirió el INCO pero que, igualmente, pudieron ser comprados por los consumidores sin que esto implique, repetimos, que se juzga la calidad de la producción global de una marca determinada.

Descripción de pruebas

Los análisis fisicoquímicos y microbiológicos se aplicaron para determinar la composición y la calidad sanitaria de los diferentes tipos de agua analizados. Los métodos de prueba empleados son los que señalan las normas oficiales mexicanas y los límites tomados como referencia, para la mayoría de los productos, son los que establece el Reglamento de la Ley General de Salud en materia de Control Sanitario de Actividades, Establecimientos, Productos y Servicios. También se hizo la verificación de la información que presentan en sus envases, de acuerdo con la norma correspondiente.

Determinaciones fisicoquímicas

El análisis fisicoquímico es aplicado a un producto con el fin de detectar y cuantificar sus componentes y características. En este caso, el análisis consistió en las siguientes pruebas:

Alcalinidad: Consiste en determinar a través de métodos volumétricos la concentración de carbonatos, bicarbonatos e hidróxidos disueltos en el agua. El análisis consiste en medir un cierto volumen de la muestra y añadirle una sustancia hasta que se provoque un cambio en su coloración. Al medir el volumen de la sustancia añadida se determina la concentración de los elementos buscados en la muestra. El límite máximo para este parámetro es de 400 partes por millón[1] (p.p.m) de carbonato de calcio. Valores por encima de este límite indican un exceso de sales disueltas y esto puede alterar las características físicas del agua (sabor, color, olor), características organolépticas.

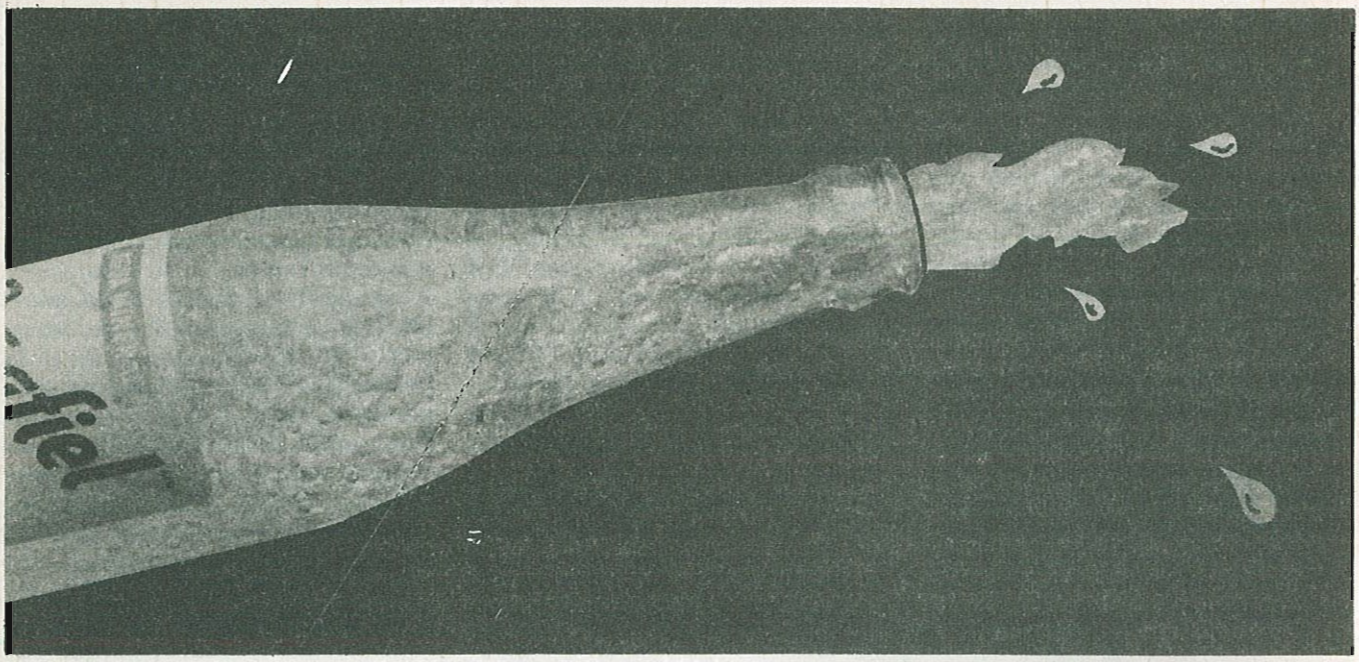
Cloro libre: El cloro se añade al agua como un desinfectante, porque elimina y evita el crecimiento de bacterias y otros microorganismos nocivos para la salud. Su determinación se realiza por medio de un método colorimétrico, es decir, a partir de la reacción de la muestra que se está analizando frente a una sustancia específica que le da una coloración de acuerdo a la cantidad de cloro presente. El límite máximo permitido de este elemento es de 0.20 partes por millón. En dosis altas el cloro puede provocar sabores y olores extraños, así como irritaciones en el tracto digestivo.

Cloruros: Esta prueba sirve para determinar la cantidad de sales de cloro (cloruros de sodio y potasio) que contiene el agua empleando métodos volumétricos de análisis. El límite que existe para este parámetro es de 250 partes por millón; valores superiores proporcionan al agua sabores salados.

Dureza total: Es el contenido de sales de calcio y magnesio disueltas en el agua. Se determina por métodos volumétricos. El límite máximo permisible es de 300 partes por millón expresadas como carbonato de calcio. Cabe señalar que la dureza determina la capacidad del agua para disolver el jabón.

PH: Es la medida de acidez o alcali-

[1]Una parte por millón es igual a un miligramo por litro de agua.



nidad y su valor oscila en una escala de 1 a 14.

Los límites reglamentarios para el pH del agua se encuentran en el rango de 6.9, como mínimo; y de 8.5, como máximo. Valores fuera de éste indican variaciones en el contenido de minerales en el agua que pueden afectar sus características organolépticas.

Sólidos totales: El parámetro se obtiene de la suma de los sólidos suspendidos (arcillas y partículas vegetales o animales que se pueden encontrar en el agua) y de los sólidos disueltos (sales minerales). Estos elementos se determinan mediante análisis gravimétrico que consiste en colocar en un recipiente una cantidad determinada de muestra y aplicarle color hasta lograr que el agua se evapore por completo. Posteriormente se vuelve a pesar el recipiente para obtener, por diferencia, el contenido de sólidos totales. El límite máximo permitido es de 500 partes por millón. Valores superiores provocarían turbiedad en el agua y la aparición de sabores y olores extraños.

Nitritos: La determinación de nitritos se lleva a cabo específicamente para el análisis de aguas minerales, en donde estos elementos aparecen en forma natural. La cuantificación se realizó mediante el método colorimétrico basado en la reacción de grises que implica el cambio de color en la muestra al agregar una sustancia específica. Mientras más intensa sea la coloración, mayor será la concentración de nitritos. Algunas aguas minerales reportan en su etiqueta la presencia de nitratos. Su cuantificación corresponde con la tolerancia normativa. Ciertos tratamientos de purificación los transforman en nitritos. Esta última fue la determinación realizada.

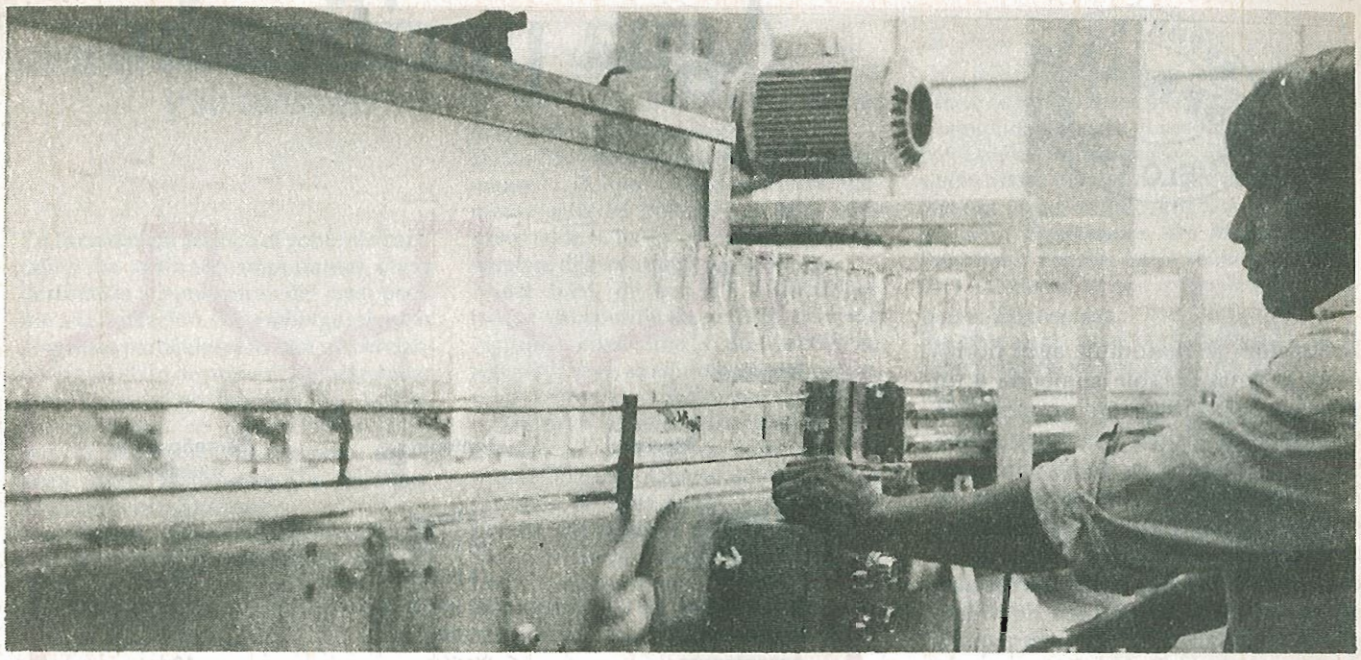
Cuantificaciones de minerales: Este análisis es aplicado exclusivamente a aguas minerales para verificar el contenido de éstos de acuerdo con las cantidades especificadas en sus etiquetas. La determinación se efectuó en un espectrofotómetro de absorción atómica, que es un equipo de laboratorio con el que se cuantifica específicamente la presencia de dichos elementos.

Determinaciones microbiológicas

El análisis microbiológico se aplica a los alimentos con el objeto de evaluar su calidad sanitaria y para determinar si un producto es apto para consumo humano, es decir, que no represente ningún riesgo para la salud. Al mismo tiempo, permite conocer las condiciones sanitarias en las que se ha elaborado y manejado.

Estas determinaciones consisten básicamente en la cuantificación y tipificación de los microorganismos presentes en el producto, para saber cuántos son y a qué tipo pertenecen. En el laboratorio se ha demostrado que la calidad de los productos no manipulados está en relación con el número total de microorganismos presentes. Sin embargo, se deben considerar dos aspectos: ¿cuál es el número total de microorganismos por gramo o por milímetro?; ¿qué clase de los mismos está presente? Para responder estas preguntas es necesario conocer cuáles son los microorganismos asociados con cada producto en su estado natural, así como los anormales para cada uno de ellos.

Para responder a lo anterior, se hacen pruebas de recuento de las bacterias mesofílicas aerobias que constituyen el número total de microorganismos presentes en el agua. En esta cuenta pueden existir muchos tipos de bacterias, incluso las que causan algunas enfermedades. Después se continúa con un análisis selectivo proporcionándole a los microorganismos un medio especial para su reproducción. Para los del grupo coliforme se presentan dos variantes: los coliformes totales presentes y los coliformes de origen fecal. Estos últimos, al estar presentes en el agua, indican la posibilidad de la existencia de gérmenes



patógenos que causan trastornos gastrointestinales.

Dentro del grupo coliforme es importante identificar a una bacteria que se encuentra en el tracto intestinal del hombre, específicamente en el colon (de ahí su nombre **Escherichia coli**). Esta bacteria indica contaminación con materia fecal humana por el manejo antihigiénico de los alimentos a través del aire (debido al fecalismo al aire libre).

Las determinaciones microbiológicas efectuadas a los diferentes productos fueron las siguientes:

Bacterias mesofílicas aerobias: Este parámetro es una medida aproximada del número total de bacterias que se encuentran en el agua. Se determina mediante el análisis denominado "cuenta en placa", que consiste en colocar una porción de la muestra de agua en cajas de vidrio con un medio sólido, tipo gelatina, que contiene componentes que favorecen el crecimiento de bacterias. Si la muestra de agua contiene algún tipo de contaminación bacteriana, los microorganismos se desarrollarán hasta formar pequeños puntos blancos (colonias). La cuantificación del número de colonias es una estimación del grado de contaminación. Aunque el Reglamento Sanitario vigente no contempla esta especificación microbiológica, se tomó como referencia el límite máximo señalado en la anterior Codificación Sanitaria Mexicana, que es de 200 microorganismos por mililitro de agua.

Organismos coliformes totales: Los organismo coliformes son aquéllos que se encuentran en el tracto intestinal del hombre y animales. Su presencia indica un mal procesamiento y manejo del agua. La cuantificación se lleva a cabo mediante la técnica microbiológica denominada "determinación del número más probable" (N.M.P.), ésta se realiza añadiendo diferentes porciones diluidas de la muestra de agua en tubos de vidrio que contienen un medio líquido que favorece el crecimiento de bacterias. El recuento de los tubos en los que hayan crecido las bacterias y su relación con la dilución de la muestra permite una estimación estadística de la cantidad de bacterias presentes en el agua. El límite máximo que establece el reglamento sanitario es de 2 microorganismos en cada 100 mililitros.

Organismos coliformes fecales: Se establece mediante la técnica de "determinación del número más probable" (N.M.P.). Ésta evidencia la presencia de bacterias de origen fecal en el agua. De acuerdo con la legislación vigente, el agua debe estar exenta de este tipo de bacterias, porque pueden ser el origen de graves enfermedades gastrointestinales, como la salmonelosis o fiebre tifoidea.

Escherichia coli: La presencia de esta bacteria se emplea como indicador sanitario y es una confirmación de la contaminación de origen fecal en el producto. Se cuantifica mediante la técnica de "identificación en placa", que consiste en colocar una porción de la muestra de agua en cajas de vidrio con un medio sólido, el cual sólo favorece el crecimiento de dicha bacteria. El Reglamento Sanitario indica que el agua potable no debe contenerla.

Información al consumidor

Consiste en verificar que la información comercial que proporcionan los productos en su etiqueta, envase o empaque, esté completa de acuerdo con la norma oficial mexicana NOM-ZZ-3 1989-Información comercial-Declaración de cantidad en la etiqueta-Especificaciones, en donde se señala que, cuando menos, debe incluir los siguientes datos:

Nombre comercial o marca del producto.

Razón social del fabricante y domicilio.

La leyenda "Hecho en México".

Contenido neto.

Registro de la S.S.A.

Agua purificada

REPORTE ESPECIAL HIELO Y AGUAS

Ficha técnica

Definición: Se denomina agua purificada al agua potable sometida a un proceso de purificación por medio de tratamientos físicos (sedimentación, filtración, deodorización) y químicos. Para su venta, es necesario que su envase esté provisto de cierre hermético para, de esta manera, prevenir su contaminación. Las aguas purificadas se venden en recipientes de vidrio grueso (garrafones) con una capacidad que varía desde los 18 hasta los 20 litros, según la marca del producto. Los garrafones de 18 litros presentan relieves y están llenos hasta el último superior. Los de 20 litros son lisos y se encuentran llenos hasta la corona.

Muestra: El lote de muestra fue de 70 garrafones adquiridos en las propias compañías productoras, bajo las mismas condiciones en que normalmente las adquiere el consumidor. De esta manera, se asegura que el producto no sufrió ninguna irregularidad en cuanto a su manejo, alguna posible adulteración fuera de la planta, o bien, que la excesiva exposición de la luz solar pudiera incidir sobre su calidad.

Pruebas aplicadas: Información al consumidor, alcalinidad, cloro libre, dureza total, cloruros, pH, sólidos totales, bacterias mesofílicas aerobias, bacterias coliformes totales, bacterias coliformes fecales y **Escherichia coli**.

Marcas:

Marca	Contenido	Tamaño de la muestra
De Marcos	18 litros	10
La Purísima	18 litros	10
Theissier	18 litros	10
Electropura	20 litros	10
Aguapura	20 litros	10
Argentopura	20 litros	10
RI-K	20 litros	10

Resultados

Con respecto a la información al consumidor, el agua **Theissier** no indica la marca, razón social del fabricante, registro de la Secretaría de Salud, contenido neto, ni marca la norma correspondiente.

En relación con las condiciones fisicoquímicas, la misma marca presentó un pH por debajo del valor mínimo establecido en la norma, aunque esto no afecta sus características organolépticas.

En el análisis microbiológico, tres marcas no presentaron las condiciones sanitarias de potabilidad del agua. Esto significa que su ingestión puede representar un riesgo para la salud de los consumidores debido a la presencia de bacterias de origen fecal. En este caso están las marcas **Aguapura**, **RI-K** y **La Purísima**. Entre las marcas restantes, **Electropura** presentó el mayor número de bacterias mesofílicas aerobias. Esto denota deficiencias en su proceso de purificación y envasado. En contraste, **Theissier** y **De Marcos** se encuentran dentro del límite tomado como referencia para este parámetro.

Conforme al precio de venta, sólo cuatro marcas cumplieron con el precio oficial establecido de 745.00 pesos. Las marcas **RI-K** y **La Purísima** ofrecen el producto a 750.00 pesos mientras que la marca **Theissier** tiene un precio de venta superior al de sus competidores. Finalmente, la relación calidad/precio ubica a la marca **Argentopura** como la mejor opción, seguida de **De Marcos**. Por su parte, **Theissier**, aunque presenta una buena calidad (ya que es producida en un laboratorio), su elevado precio la sitúa como una opción poco recomendable.

Las marcas **Aguapura**, **RI-K** y **La Purísima** se consideraron no recomendables debido a sus inadecuadas condiciones sanitarias. Estas marcas se consideraron no aptas para el consumo humano, es decir, no potables.

Recomendaciones

- No consumir agua proveniente de envases que muestren derrames o goteos a través del tapón de plástico. Esto se puede verificar volteando el garrafón.
- Antes de tomar agua proveniente de garrafones, es preferible hervirla durante quince minutos con el fin de asegurar su potabilidad. Esto es necesario, sobre todo cuando va a ser consumida por niños pequeños, en biberones, papillas, etcétera.
- Una vez consumida el agua proveniente del garrafón, se recomienda destruir el tapón de plástico del envase con el propósito de evitar un mal uso de ellos.
- En aquellos lugares en donde exista disponibilidad de agua potable, es preferible consumir ésta previamente hervida.

Aguas purificadas y su consumo

Encuesta en el DF

En la ciudad de México el gobierno capitalino ha realizado importantes obras destinadas a suministrar del agua potable a la población. Sin embargo, algunas empresas particulares lo han comercializado con el fin de proveer aguas tratadas para el consumo familiar. En el área metropolitana se comercializan siete marcas principales: **Electropura, Aguapura, RI-K, De Marcos, La Purísima, Argentopura** y **Theissier**.

Con el fin de conocer los problemas a los que se enfrenta el consumidor, el INCO realizó una encuesta sobre el consumo de agua purificada. Su objetivo es conocer su frecuencia de compra, la alteración de precios por botellón, la marca que tiene mayor demanda y el canal de adquisición más frecuente.

De las 384 familias entrevistadas, únicamente el 30.5 por ciento toma habitualmente agua de botellón; el resto consume la de la llave o filtrada y sólo una persona dijo consumir agua de pipa.

Ahora bien, de las 117 familias que toman agua purificada, el 70.9 por ciento consume entre uno y dos botellones semanalmente, aunque el promedio general de consumo es de dos por semana. Si consideramos que la capacidad de cada botellón es de 19 litros, resulta que el promedio general diario de consumo de este tipo de agua es de 7.14 litros por familia que dispone de ella, si suponemos que, en promedio, las familias tienen cinco miembros.*

Así, obtenemos en el hogar una disponibilidad percápita de 1.143 litros de agua purificada, que representa el 57 por ciento de los dos litros promedio de agua recomendables para el ser humano.

Las familias entrevistadas dijeron consumir cuatro marcas de agua purificada, que por orden de frecuencia en su compra son: **Electropura, De Marcos, La Purísima** y **Pureza**. Cabe señalar que el 77.7 por ciento de las familias prefiere la marca **Electropura**.

En cuanto al canal de distribución, se detectó que al 48 por ciento de las familias que consumen este tipo de agua, se le entrega en su domicilio, 19.7 por ciento lo compran en el carro de la compañía y el resto en depósitos u otros lugares.

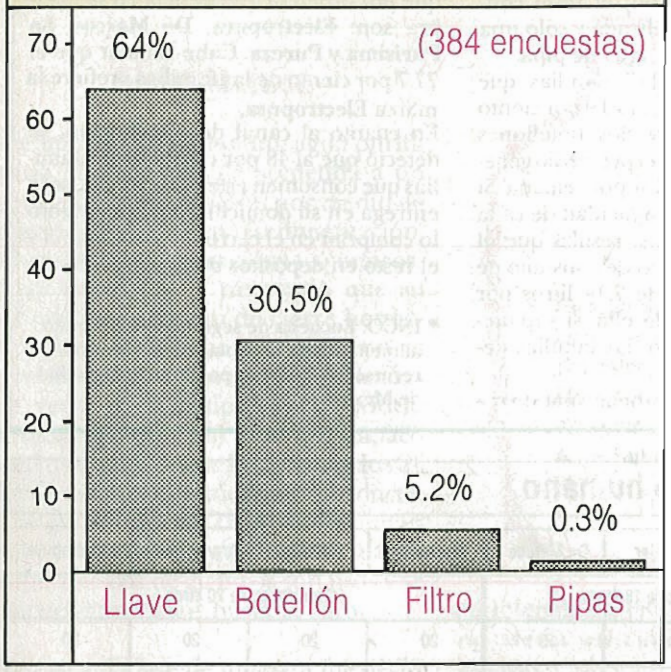
* INCO. Encuesta de seguimiento del gasto alimentario de la población de escasos recursos. Área Metropolitana de la ciudad de México.

Calidad de aguas purificadas para consumo humano

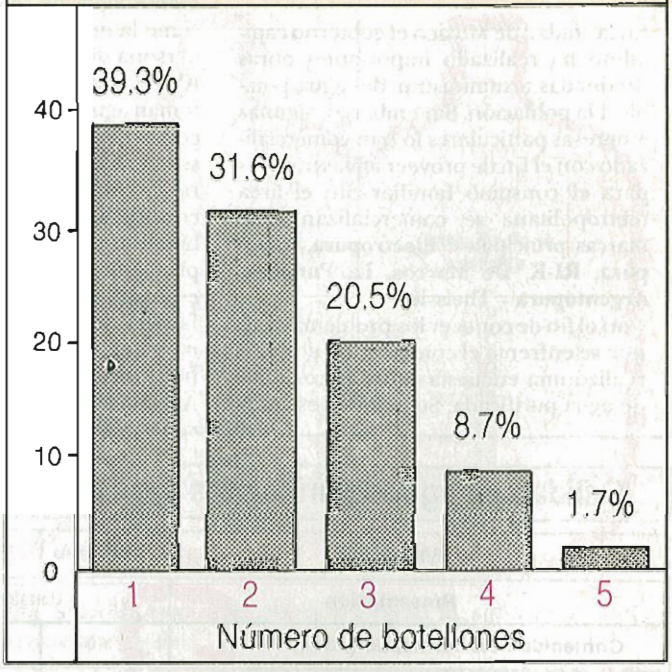
	Marcas	La Purisima	Theissier	De Marcos	Aguapura	RI-K	Argentopura	Electropura
	Presentación	Garrafones de 18 litros			Garrafones de 20 litros			
	Contenido neto verificado (litros)	18	18	18	20	20	20	20
	Información al consumidor	Completa	Incompleta	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Análisis fisicoquímicos	Alcalinidad (400 p.p.m. de carbonato de calcio máximo)	113	9	100	18.7	92	97	57
	Cloro libre (0.20 p.p.m. de cloro máximo)	0.15	0.12	0.08	0.10	0.15	0.13	0.14
	Dureza total (300 p.p.m. de carbonato de calcio máximo)	107	18	107	166	107	111	71.6
	Cloruros (250 p.p.m. de cloruros máximo)	100	39	75	148	50	69	50
	PH (6.9 mínimo - 8.5 máximo)	7.7	6.52	7.72	6.95	7.36	6.95	8.24
	Sólidos totales (se consideran 500 p.p.m. máximo)	324	87	282	466	220	225	216
Análisis microbiológicos	Bacterias mesofílicas aerobias (se consideran 200 colonias por mililitro máximo)	10,900	170	180	13,700	30,800	26,700	109,700
	Bacterias coliformes totales (2 colonias en 100 mililitros máximo)	16	Menos de 2	Menos de 2	8	6	Menos de 2	Menos de 2
	Bacterias coliformes fecales (negativo)	Positivo	Negativo	Negativo	Positivo	Positivo	Negativo	Negativo
	Escherichia coli (negativo)	Positivo	Negativo	Negativo	Positivo	Positivo	Negativo	Negativo
	Evaluación global de calidad (100 puntos máximo) 1	0	90	95	0	0	90	83
	Precio por presentación ($ 745.00 oficial)	750.00	2,200.00	745.00	745.00	750.00	745.00	745.00
	Precio por litro de agua ($)	41.66	122.22	41.38	37.25	37.50	37.25	37.25
	Relación calidad/precio (10 puntos máximo) 2	N.R.	2.73	8.54	N.R.	N.R.	9	8.28

Observaciones:
1 Esta evaluación se obtiene de la ponderación de los resultados que cada marca obtuvo en cada prueba de calidad aplicada.
2 Este parámetro establece la conveniencia de adquirir un producto a partir de considerar **simultáneamente** tanto su calidad como su precio.

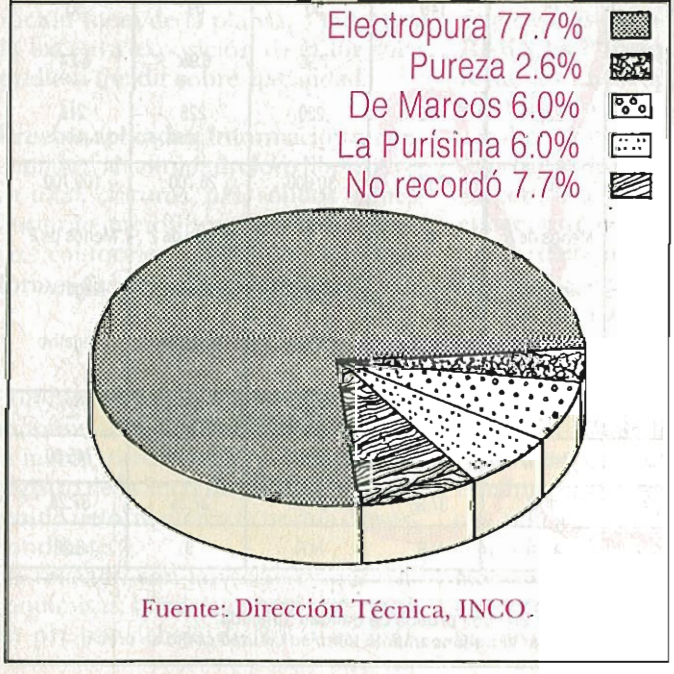
Tipo de agua consumida por los entrevistados



Promedio semanal de botellones comprados por familia

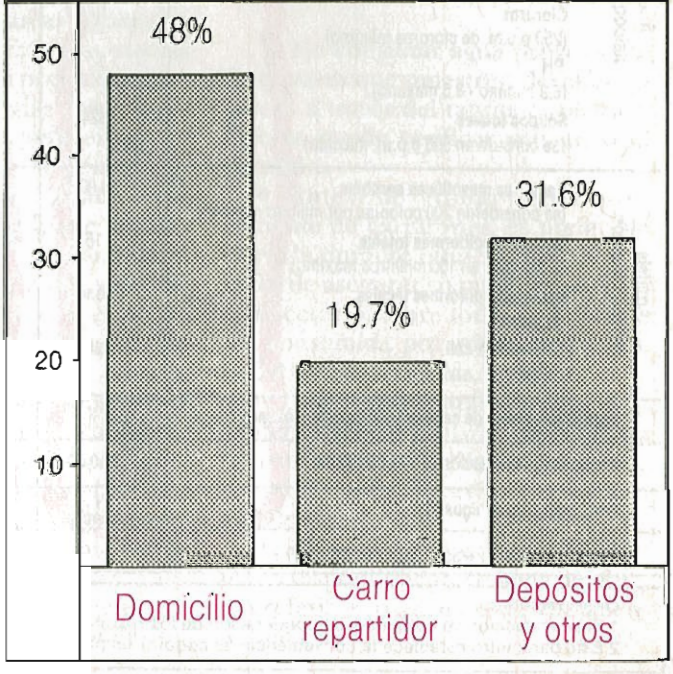


Marcas de agua comprada



Fuente: Dirección Técnica, INCO.

Lugares de obtención del agua purificada



REPORTE ESPECIAL HIELO Y AGUAS

Aguas minerales

Ficha técnica

Definición: Es agua mineral aquélla naturalmente mineralizada, con propiedades físicas y químicas distintas a las de la potable. Está destinada al consumo habitual o terapéutico.
El agua mineralizada artificialmente y la potable enriquecida con cualquier sustancia química deben considerarse como simples soluciones salinas y no como aguas minerales.
Muestra: La muestra constó de 70 unidades. Fue adquirida en tiendas de abarrotes y de autoservicio, en las mismas condiciones en que las compra el consumidor.
Algunos productos se ofrecen en dos presentaciones: retornable y no retornable. En el análisis se contempló esta diferencia por las implicaciones que tiene cada tipo de envase en materia de precios y de información al consumidor.
Pruebas aplicadas: Información al consumidor, alcalinidad, cloruro de sodio, cloruros, pH, nitritos, determinación de minerales (potasio, calcio, magnesio y sodio), bacterias mesofílicas aerobias, coliformes totales, coliformes fecales y **Escherichia coli**.

Marcas	Presentación	Procedencia	Tamaño de la muestra
Peñafiel	Retornable	Nacional	6
Peñafiel	No retornable	Nacional	6
Etiqueta Azul	Retornable	Nacional	6
Garci Crespo	Retornable	Nacional	6
Balseca	Retornable	Nacional	6
Gigante	No retornable	Nacional	6
Comercial Mexicana	No retornable	Nacional	6
Club Soda*	No retornable	Nacional	6
Envian	No retornable	Importada	10
Perrier	No retornable	Importada	6

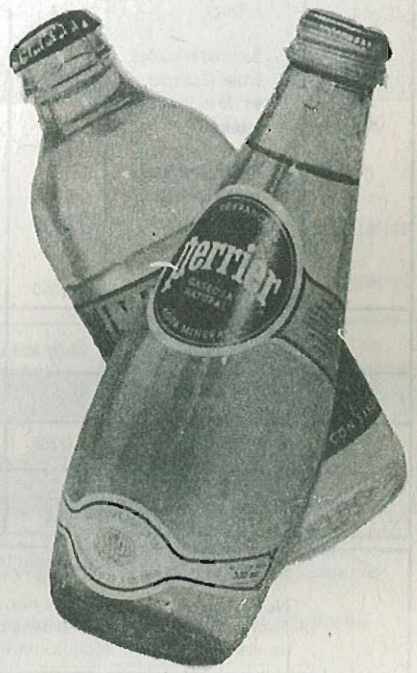
* Aun cuando este producto es mineralizado de manera artificial, comercialmente se encuentra como una opción dentro de las aguas minerales. Por esta razón fue incluido en este estudio.

Resultados

La calidad del agua en las marcas que se ofrecen en dos representaciones (retornable y no retornable) es muy similar; pero en cuanto la relación calidad/precio, la presentación en envase retornable es una mejor opción debido a su precio y a que la información comercial que presenta es más completa.
El contenido neto únicamente la marca **Etiqueta Azul**, en su presentación no retornable, presentó una deficiencia de 21 mililitros. El resto de las marcas cumplieron con lo que especifican en su etiqueta.
En la información al consumidor ésta se consideró incompleta en aquellas marcas que no se presentan en su etiqueta su composición de minerales.
En relación con los análisis fisicoquímicos y de minerales, las marcas nacionales muestran en general una composición similar. En este sentido, el consumidor puede elegir la que más le agrade y se ajuste a su presupuesto.
Las aguas minerales importadas mostraron una concentración menor de minerales en comparación con las nacionales, debido al manantial del país de donde son extraidas. Su evaluación global de calidad fue buena. Sin embargo, por su alto costo, resultan una opción poco recomendable en la relación calidad/precio.
La calidad sanitaria es satisfactoria en el total de la muestra analizada.
La relación calidad/precio muestra que la marca **Club Soda** obtuvo el valor más alto. Esto se debe a que es agua mineralizada artificialmente, por lo que su precio es menor al de las naturales. Dentro de las aguas minerales naturales la relación más alta correspondió a las marcas **Gigante** y **Comercial Mexicana**, debido a que ofrecen un precio menor al de sus competidores y con una calidad similar.

Recomendación

Evite el abuso en el consumo de aguas minerales pues, si se beben con exceso, quedarán residuos en el organismo que pueden dar lugar a la formación de cálculos renales y otros padecimientos.



Calidad de aguas minerales

	Marcas	Peñafiel	Peñafiel	Etiqueta Azul	Etiqueta Azul	Garci Crespo	Balseca	Gigante	Comercial Mexicana	Club Soda	Evian	Perrier
	Procedencia	Nacional	Nacional	Nacional	Nacional	Nacional	Nacional	Nacional	Nacional	Nacional	Francia	Francia
	Tipo	Gasificada	Gasificada	Gasificada	Gasificada	Gasificada	Gasificada	Gasificada	Gasificada	Gasificada	Sin gas	Gasificada
	Presentación	No Retornable	Retornable	No Retornable	Retornable	No Retornable	Retornable	No Retornable	No Retornable	No Retornable	No Retornable	No Retornable
	Contenido neto declarado (mililitros)	355	355	355	325	355	355	355	355	355	330	200
	Contenido neto verificado (mililitros)	351	360	334	326	357	353	362	358	357	330	200
	Información al consumidor	Incompleta	Completa	Incompleta	Completa	Incompleta	Completa	Incompleta	Incompleta	Incompleta	Completa	Incompleta
Análisis[1] fisicoquímicos	Alcalinidad (p.p.m. bicarbonato de calcio)	333	332	319	348	346	368	354	338	200	200	225
	Cloruro de sodio (p.p.m.)	264	279	255	249	265	336	230	255	337	25	62
	Cloruros (p.p.m.)	163	167	155	212	160	202	139	160	204	15	37
	pH	5.3	5.3	5.0	5.7	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.5	5.0
	Nitritos (p.p.m.)	0.0	0.012	0.050	0.005	0.0	0.005	0.0	0.0	0.03	0.012	0.0
Análisis[2] de minerales	Potasio (p.p.m.)	8	9	9	12	11	12	11	11	12	0.62	0.0
	Calcio (p.p.m.)	105	109	107	64	101	64	96	96	44	65	125
	Magnesio (p.p.m.)	41	43	41	39	35	34	34	34	28	27	5
	Sodio (p.p.m.)	121	121	115	136	130	95	139	142	206	7	6
Análisis microbiológico	Bacterias mesofílicas aerobias (se consideran 100 colonias por mililitro)	0	0	0	0	0	0	0			0	0
	Bacterias coliformes totales (2 colonias en 100 mililitros máximo)	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
	Bacterias coliformes fecales (debe ser negativo)	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
	Escherichia coli (debe ser negativo)	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
	Evaluación global de calidad (100 puntos máximo)[2]	90	98	78	90	91	96	90	90	80	98	90
	Precio por presentación ($)	493.00	500.00	494.00	560.00	467.00	500.00	498.00	472.00	355.00	1,500.00	2,990.00
	Precio por litro ($)	1,112.68	1,393.00	1,481.00	1,532.00	1,345.00	1,475.00	1,125.00	1,150.00	1,002.00	4,545.00	13,450.00
	Relación calidad precio (10 puntos máximo)[3]	6.8	7.5	6.1	7.2	7.1	7.4	8.5	8.3	9.0	2.5	7.7

* Agua mineralizada artificialmente.

1 No existen especificaciones normativas

2 Esta evaluación se obtiene de la ponderación de los resultados que cada marca obtuvo en cada prueba de calidad aplicada.

3 Este parámetro establece la conveniencia de adquirir un producto a partir de considerar simultáneamente tanto su calidad como su precio.

REPORTE ESPECIAL HIELO Y AGUAS

Aguas purificadas desmineralizadas

Ficha técnica

Definición: Es agua potable que ha sido purificada por destilación o por filtración para eliminar los minerales que contiene. Esto se hace para que el agua pueda ser bebida por personas con problemas de salud que les impiden procesar o asimilar algunos minerales.

Muestra: La muestra del estudio comprendió 20 unidades (en envase de plástico desechable) que se adquirieron en tiendas de autoservicio.

Pruebas aplicadas: Información al consumidor, alcalinidad, cloruros, cloruro de sodio, pH, nitritos cuantificación de minerales (calcio, sodio, magnesio y potasio), bacterias mesofílicas aerobias, bacterias coliformes totales, bacterias coliformes fecales y **Escherichia coli**.

Resultados

Al verificar el contenido neto, en la marca **Alpina** se detectó, en promedio, un faltante de 22 mililitros de agua. El líquido envasado **Ambrosía** presentó un contenido neto correcto.

A pesar de que en las etiquetas de las marcas **Alpina** y **Ambrosía** se indica que el producto no contiene sales y sodio, respectivamente, en el análisis fisicoquímico y de minerales se detectó la presencia de dichos componentes.

Por su parte, de acuerdo con los resultados obtenidos en el análisis microbiológico ambas marcas contienen **bacterias mesofílicas aerobias** en porciones superiores al límite establecido en normas internacionales. Esto fue particularmente notorio en la marca **Alpina**, no obstante en su etiqueta se define como agua esterilizada (libre de microorganismos).

Marcas	Declaración en el etiquetado	Procedencia	Tamaño de la muestra
Alpina	Libre de sales	Nacional	10
Ambrosía	Libre de sodio	Texas USA	10

Calidad de aguas purificadas desmineralizadas

Marcas		Alpina	Ambrosía
Procedencia		Nacional	Texas USA
Tipo		Sin gas	Sin gas
Presentación		No retornable	No retornable
Contenido neto declarado (mililitros)		500	1850
Contenido neto verificado (mililitros)		478	1861
Información al consumidor		Incompleta	Incompleta
Análisis fisicoquímico*	Alcalinidad (p.p.m. bicarbonato de calcio)	96	60
	Cloruro de sodio (p.p.m.)	123	58
	Cloruros (p.p.m.)	18	34
	pH	7.3	7.5
	Nitritos (p.p.m.)	0	0
Análisis de minerales*	Potasio (p.p.m.)	4	0
	Calcio (p.p.m.)	13	12
	Magnesio (p.p.m.)	14	7
	Sodio (p.p.m.)	22	23
Análisis microbiológico	Bacterias mesofílicas aerobias (Se consideran 100 colonias por ml)	4,000	750
	Bacterias coliformes totales (2 colonias en 100 mililitros máximo)	0	0
	Bacterias coliformes fecales (Negativo)	Negativo	Negativo
	Escherichia coli (Negativo)	Negativo	Negativo
Evaluación global de calidad (100 puntos máx.) 1		64	70
Precio por presentación ($)		1,119.00	4,800.00
Precio por litro ($)		2,340.00	
Relación calidad/precio (10 puntos máximo) 2		6.4	6.3

* No existen especificaciones normativas.

1 Esta evaluación se obtiene de la ponderación de los resultados que cada marca obtuvo en cada prueba de calidad aplicada.

2 Este parámetro establece la conveniencia de adquirir un producto a partir de considerar **simultáneamente** tanto su calidad como su precio.

Cubos de hielo

REPORTE ESPECIAL HIELO Y AGUAS

Ficha técnica

Definición: Se denomina "hielo potable envasado al producto obtenido a partir de la congelación de agua potable, fraccionado y envasado en bolsas impermeables, resistentes, transparentes y que impiden que el producto se contamine con sustancias nocivas a la salud.

Marcas

Marca	Contenido (kilogramos)	Tamaño de la muestra
Fiesta	5	10
Club	5	10
Prhisa	15	10
Chisa	15	10
Fri (Rol Purisimo)	15	10

Muestra: El lote de muestra fue de 50 bolsas adquiridas en los depósitos de venta y en las compañías productoras, en las mismas condiciones en que las obtiene el consumidor.

Pruebas aplicadas: Información al consumidor, alcalinidad, cloro libre, dureza total, cloruros, pH, sólidos totales, bacterias mesofílicas aerobias, coliformes totales, coliformes fecales y **Escherichia coli**.

Tabla comparativa de calidad de hielo para consumo humano

Marcas		Fiesta	Club	Fri (Rol. Purisimo)	Chisa	Prhisa
Presentación		Bolsa de plástico de 5 kilos		Bolsa de plástico de 15 kilos		
Contenido neto verificado (kilogramos)		5 kilos	5 kilos	15 kilos	15 kilos	15 kilos
Información al consumidor		Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Análisis fisicoquímicos	Alcalinidad (400 p.p.m. de carbonato de calcio máx.)	55.1	16.2	15.5	30	48.4
	Cloro libre (0.20 p.p.m. de cloro máximo)	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
	Dureza total (300 p.p.m. de carbonato de calcio máx.)	18.0	18.0	18.0	18.0	28.6
	Cloruros (250 p.p.m. de cloruros máx.)	104.0	38.2	37.1	61.5	93.3
	pH (6.9 mínimo - 8.5 máximo)	6.2	6.8	5.9	6.1	6.8
	Sólidos totales (se consideran 500 p.p.m. máximo)	14.8	22.8	90.8	50.4	102.8
Análisis microbiológicos	Bacterias mesofílicas aerobias (se consideran 200 colonias por mililitro máximo)	20,100	2,500	340	43,800	5,500
	Bacterias coliformes totales (2 colonias en 100 mililitros máximo)	6	6	2	3	2
	Bacterias coliformes fecales (negativo)	Negativo	Negativo	Positivo	Positivo	Negativo
	Escherichia coli (negativo)	Negativo	Negativo	Positivo	Negativo	Negativo
Evaluación global de calidad (100 ptos. máx.) 1		78	80	9	37	90
Precio por presentación ($)		1,300.00	2,000.00	3,000.00	3,000.00	3,000.00
Precio por kilo de hielo ($)		260.00	400.00	200.00	200.00	200.00
Relación calidad/precio (10 puntos máximo) 2		6.0	4.0	N.R.	N.R.	9.0

Observaciones:
1 Esta evaluación se obtiene de la ponderación de los resultados que cada marca obtuvo en cada prueba de la calidad aplicada. 2 Este parámetro establece la conveniencia de adquirir un producto a partir de considerar simultáneamente tanto su calidad como su precio. N.R. No recomendable

Resultados

Las cinco marcas analizadas mostraron valores de pH ligeramente por debajo del límite establecido. Sin embargo, esto no repercute en sus características organolépticas ni sanitarias. Por su parte, los análisis microbiológicos señalaron la presencia de bacterias coliformes de origen fecal en dos marcas y se confirmó la presencia de **Escherichia coli** en una de ellas. Lo anterior significa que el hielo envasado de las marcas **Chisa** y **Fri** no es potable y su consumo puede representar un riesgo para la salud de los consumidores.

Con respecto a la relación calidad/precio, las mejores opciones resultaron ser las marcas **Prhisa** y **Fiesta**, mientras la marca **Club** fue la menos recomendable debido a su alto precio por kilogramo. Por su parte, las marcas **Chisa** y **Fri** no se consideraron buenas opciones debido a que no presentan las condiciones mínimas sanitarias para ser incluidas en la categoría de hielo potable para consumo humano.

Recomendaciones

- Elabore en casa el hielo a partir de agua hervida.
- Si se hace necesaria la adquisición de hielo en bolsas, elija aquéllas que no presenten perforaciones ni suciedad interna o externa.
- Si cuenta con espacio disponible en su congelador, prepare el hielo con tiempo suficiente. Hágalo con agua hervida y guárdelo en una bolsa o recipiente de plástico perfectamente limpio.

REPORTE ESPECIAL HIELO Y AGUAS

Aguas frescas
Aguas frescas
Aguas frescas
Aguas frescas

Ficha técnica

En la investigación se consideraron como aguas frescas aquellas preparadas con frutas (piña, fresa, melón, sandía y papaya), azúcar y agua, que son vendidas en puestos instalados en la vía pública en vasos de vidrio o plástico.

Muestra: Ésta incluyó 25 unidades (cinco de cada fruta) que se adquirieron en puestos semifijos ubicados en las zonas norte, sur, oriente, poniente y centro del Distrito Federal, en las mismas condiciones en las que las compran los consumidores.

Pruebas aplicadas: En este caso sólo se aplicaron pruebas de carácter microbiológico, pues la preocupación del estudio se centró en los aspectos sanitarios. Se hicieron análisis para detectar la presencia de bacterias mesofílicas aerobias, coliformes totales, coliformes fecales y **Escherichia coli**.

Cuantificación de microorganismos en aguas frescas por zonas urbanas

Zona	Bacterias mesofílicas aerobica Colonias por ml	Coliformes totales NMP / 100 ml	Coliformes fecales NMP / 100 ml	Escherichia coli
Centro	125,000	36	6	Ausencia
	4'200,000	4	Menos de 3	Ausencia
	2'790,000	menos de 1,100	Menos de 3	Ausencia
	33,000	4	Menos de 3	Ausencia
Norte	14'000,000	Más de 1,100	Más de 1,100	Presencia
	5'800,000	460	93	Presencia
	326,000	Más de 1,100	Más de 1,100	Presencia
	1'420,000	Más de 1,100	Más de 1,100	Presencia
	110,000	460	240	Presencia
Oriente	16'000,000	Más de 1,100	Más de 1,100	Presencia
	3'080.000	Más de 1,100	Más de 1,100	Presencia
	352,000	240	240	Presencia
	13'000,000	Más de 1,100	1,100	Presencia
	174,000	460	9	Ausencia
Poniente	169,000	Más de 1,100	23	Presencia
	125,000	460	Menos de 3	Ausencia
	3'100,000	Más de 1,100	9	Presencia
	134,000	Más de 1,100	4	Presencia
	4,400	15	Menos de 3	Ausencia
	160,000	240	Menos de 3	Ausencia
Sur	67,000	Más de 1,100	Menos de 3	Ausencia
	59,000	93	Menos de 3	Ausencia
	77,500	1,100	Menos de 3	Ausencia
	1'680,000	9	Menos de 3	Ausencia
	83,000	9	Menos de 3	Ausencia

Resultados

De acuerdo con los resultados obtenidos en los análisis microbiológicos, las condiciones sanitarias de los expendios de este tipo de aguas frescas presentan irregularidades higiénicas en el manejo y conservación del agua utilizada en su preparación. Además, fue notoria la falta de limpieza tanto del personal como de los utensilios y recipientes con los que se manejan las frutas.

Las aguas adquiridas en las zonas norte y oriente de la ciudad fueron las más contaminadas, mientras que las de las zonas centro y sur mostraron la menor incidencia de microorganismos dañinos.

Cabe destacar que en las aguas frescas adquiridas en las zonas norte, oriente y poniente se detectó la presencia de **Escherichia coli**. Esta bácteria puede causar graves enfermedades gastrointestinales.

Recomendaciones

Para evitar problemas de salud, es importante preparar las aguas frescas en casa y utilizar agua hervida y frutas de temporada. Además, es necesario prepararlas con utensilios limpios.

Evite el consumo de aguas frescas que se expendan en puestos ambulantes o semifijos pues, la mayoría de las veces, éstos no cumplen con ciertas medidas higiénicas. No obstante, si tiene la necesidad de comprar en los mismos, revise que:

- El agua con que preparan las bebidas se encuentre en recipientes limpios y cerrados.
- Las frutas estén en vasijas limpias, cerradas y que las manipulen con pinzas limpias; nunca directamente con las manos.
- La persona que prepare las aguas no maneje dinero.
- El expendio se encuentre alejado de focos de contaminación como pueden ser basureros, paradas de autobuses, calles sin pavimentar, etcétera.
- Muchas veces los encargados de dichos puestos lavan los vasos con agua sucia, lo que puede ocasionar graves problemas de salud.

Aguas frescas
porcentaje de la muestra que presentó contaminación según su distribución por zonas urbanas

Zonas	Bacterias mesofílicas aerobias	Coliformes totales	Coliformes fecales	Escherichia coli
Centro	100%	100%	25%	0
Norte	100%	100%	100%	100%
Oriente	100%	100%	100%	80%
Poniente	100%	100%	60%	60%
Sur	100%	100%	0	0

Cómo se realizó la investigación

Para obtener una visión completa de la calidad sanitaria de las aguas frescas que se expenden en la vía pública en el Distrito Federal, el Instituto Nacional del Consumidor llevó a cabo un estudio en diversas áreas urbanas ubicadas en las zonas centro, norte, oriente, poniente y sur de la ciudad.

Se analizaron 25 muestras provenientes de igual número de expendios. Una vez seleccionados al azar los lugares de venta en mercados, áreas adyacentes a estaciones del metro, ferias y otros lugares públicos, se realizó una encuesta para conocer cuáles son los tipos de aguas de mayor demanda.

Para la recolección de la muestra los investigadores del Instituto compraron en cada uno de los expendios seleccionados aleatoriamente un tipo de agua fresca, preparada en el mo mento de la compra, y las recolectaron en recipientes de vidrio previamente esterilizados. Esto con el propósito de que la contaminación biológica que se detectara en el agua tuviera su origen en el mismo expendio y no durante el proceso de toma de muestra.

Asimismo, se realizó una inspección visual para conocer las condiciones sanitarias tanto del expendio como de los materiales y utensilios empleados en la preparación de las aguas, así como la higiene de la persona que las prepara. Cabe resaltar que en ninguno de los locales visitados se encontraron las condiciones sanitarias adecuadas para ofrecer las aguas sin riesgos a los consumidores (ver tabla anexa).

Una vez obtenida la muestra en las mismas condiciones en las que normalmente las consume el público, fueron transportadas al Centro de Estudios, Pruebas y Análisis para el Consumo (CEPAC) del INCO, para su inmediato análisis microbiológico; también se verificó el contenido con el fin de establecer la relación contenido-precio y determinar el precio por litro que paga el consumidor al comprar este tipo de aguas.

Los análisis microbiológicos se realizaron según los procedimientos analíticos normativos vigentes. Los resultados obtenidos son un reflejo fiel de las condiciones sanitarias en las cuales se expenden las aguas frescas en puestos semifijos localizados en la vía pública en el Distrito Federal.

Condiciones sanitarias de preparación y venta de aguas frescas

Condiciones de venta	Buenas (%)	Regulares (%)	Malas (%)	Pésimas (%)
Condiciones sanitarias del puesto ambulante	0	32	40	28
Condiciones higiénicas de los utensilios de preparación	0	36	40	24
Condiciones higiénicas del vendedor	0	16	64	20
Condiciones higiénicas de los recipientes del agua	0	0	80	20
Condiciones sanitarias generales	0	21	56	23

Precio por litro de aguas frescas de venta en la vía pública

Determinaciones	Frutas				
	Fresa	Melón	Piña	Papaya	Sandía
Contenido promedio de producto ofrecido (ml)	553	633	645	748	515
Precio promedio ($)	900.00	933.00	950.00	900.00	1000.00
Precio por litro ($)	1627.00	1473.00	1472.00	1203.00	1941.00

REPORTE ESPECIAL HIELO Y AGUAS

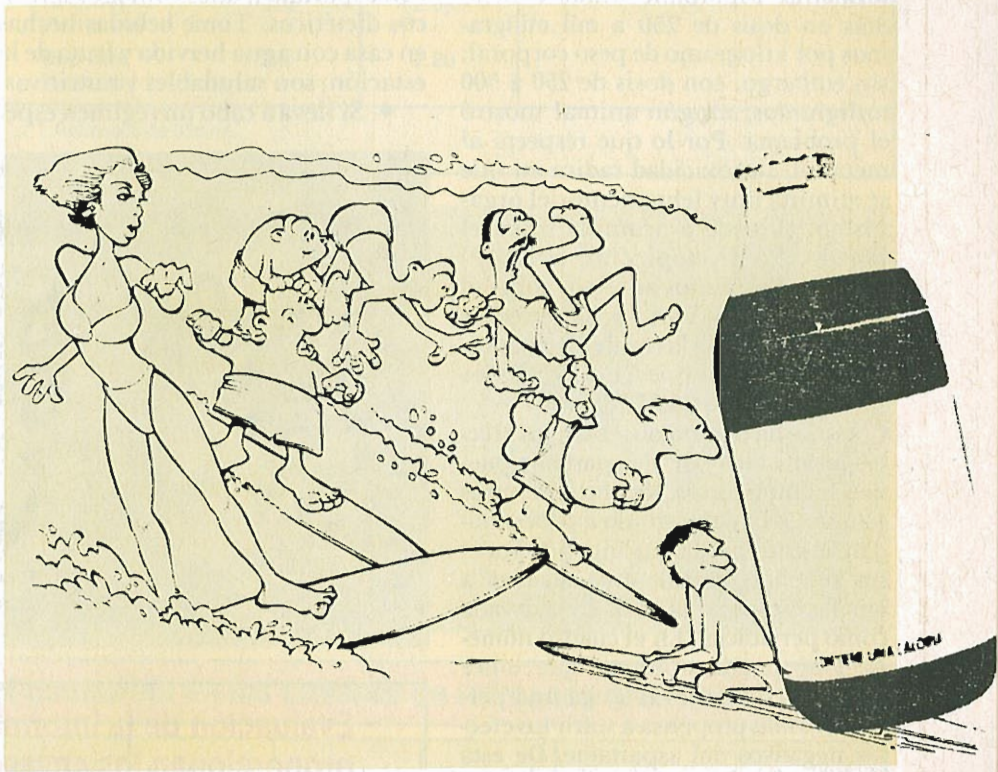
Refrescos

El peligro de los dietéticos

Estudios realizados en el Instituto Nacional del Consumidor revelan que el consumo de aguas frescas se ha modificado profundamente en las últimas dos décadas; ha sido sustituido paulatinamente por el consumo de bebidas gaseosas. En esto ha influido de manera determinante la publicidad que se hace de ellas a través de los medios masivos de comunicación. Actualmente los refrescos bajos en calorías son promocionados insistentemente con la finalidad de fomentar su consumo. Este artículo tiene por objeto informar al consumidor sobre los riesgos a la salud que conlleva el exceso en la ingestión de aspartame, principal endulcorante utilizado en los refrescos, y de otros productos denominados dietéticos o bajos en calorías.

En 1767, J. Priestley descubrió la forma de carbonatar el agua. A partir de ese momento se inicia la industria de las bebidas gaseosas, elaboradas tradicionalmente con agua carbonatada, azúcar y en algunos casos con concentrados o jugos de frutas. Posteriormente, con la finalidad de hacerlos dietéticos, se sustituyó el azúcar o sacarosa por edulcorantes artificiales como los ciclamatos, la sacarina y el aspartame que proporciona una sensación dulce al paladar. Esto resultó conveniente para un sector de la población que demandaba estos productos, como los diabéticos, incapaces de metabolizar normalmente los carbohidratos; o bien, aquellas personas que necesitan o desean llevar regímenes alimentarios bajos en calorías o para evitar las caries dentales.

La sacarina y los ciclamatos, con poder endulcorante superior a la sacarosa, tienen el inconveniente de dejar un resabio desagradable en la boca. Además, estudios posteriores demostraron que los ciclamatos representan un riesgo a la salud, por lo que se prohibió su uso. Por su parte, investigaciones sobre la sacarina han demostrado que provoca cáncer en animales de laboratorio. Por esta razón, se ha restringido su uso en alimentos o bebidas destinadas a seres humanos.



Actualmente, el edulcorante artificial más usado en bebidas carbonatadas y otros productos dietéticos es el aspartame.

Éste se descompone en fenilalanina, ácido aspártico, metanol y aspartilfenilalanina que, al ciclarse, forma la dicetopiperazina de la cual se ha reportado que puede tener efectos nocivos sobre el desarrollo del feto durante el embarazo. La fenilalanina se vuelve tóxica para los que padecen fenilcetonuria y los demás compuestos de degradación podrían tener diferentes efectos en niños.

Efectos y toxicidad del aspartame

Una gran parte de los estudios relacionados con este edulcorante han demostrado que no proporciona grandes riesgos al ser consumido por adultos.

Error genético

La fenilcetonuria es un error genético del metabolismo. Quien la padece no puede asimilar la fenilalanina y, de esta manera, dicho compuesto se vuelve tóxico para su organismo. Las personas que nacen con este problema (fenilcetonúricos) no procesan la fenilalanina y al no asimilarla se envenenan; los niños que nacen con este trastorno padecerán, si no son

atendidos, un retraso mental severo. El tiempo de vida de los fenilcetonúricos sin tratamiento es corto: el 50 por ciento muere a los 20 años y el resto antes de los 30. La incidencia de la enfermedad es aproximadamente de uno por cada 20 mil nacimientos.

En estudios realizados en ratas para determinar la toxicidad del aspartame, se encontraron lesiones externas en las neuronas. Esto sucedió al administrar aspartame durante ocho días en dosis de 750 a mil miligramos por kilogramo de peso corporal; sin embargo, con dosis de 250 a 500 miligramos, ningún animal mostró el problema. Por lo que respecta al metanol, su toxicidad radica en que se elimina muy lentamente del organismo y tiende a acumularse en el hígado. La dicetopiperazina (DKP) puede tener efectos adversos sobre el desarrollo fetal. Varios experimentos concluyeron que las mujeres embarazadas y sus fetos pueden ser dañados si son expuestos a la DKP.

Como se ha podido observar, los efectos producidos por el aspartame pueden ser muy graves. No obstante, otros estudios han demostrado que la cantidad de este endulzante ingerida por el ser humano, difícilmente alcanza a igualar o superar la dosis considerada como perjudicial. En el cuadro número 1 se puede observar que entre menos peso corporal tenga una persona, es más propensa a sufrir los efectos negativos del aspartame. De esta manera, según el peso, el número de refrescos que necesita ingerir para cubrir la Ingesta Diaria Admisible (IDA) es menor y, por lo tanto, suelen ser más dañinos para la población infantil. También se puede observar que la mayoría de los individuos adultos llega a su IDA, es decir, a la cantidad máxima tolerable por el organismo, es relativamente difícil pues tendría que ingerir más de 10 refrescos por día. Sin embargo, las personas bajo un régimen especial de alimentación que incluya productos endulzados con aspartame deberán tener especial cuidado de no ingerir una cantidad de refrescos cercana a la ingesta diaria admitida, de acuerdo con su peso (ver cuadro 1).

Por todo esto, el consumidor deberá tomar en cuenta las leyendas precautorias, tales como "este producto no deben consumirlo fenilcetonúricos", o bien, "no se recomienda a mujeres embarazadas ni a niños menores de 7 años", antes de consumir cualquier bebida o producto que contenga aspartame.

Recomendaciones

- Evite en lo posible el consumo de bebidas y productos endulzados con aspartame, tales como los refrescos dietéticos. Tome bebidas hechas en casa con agua hervida y fruta de la estación; son saludables y nutritivas.
- Si lleva a cabo un régimen especial de alimentación, únicamente disminuya la cantidad de azúcar que utilice en bebidas y alimentos. Pierda la costumbre de consumir productos con endulzantes artificiales.
- El aspartame, al descomponerse, pierde su sabor dulce. Si consume productos con este endulzante, y percibe un sabor insípido o amargo, puede ser indicio de descomposición.
- No se deje convencer por los mensajes publicitarios que promueven estos productos. Tome en cuenta los costos tanto para su bolsillo como para su salud.

Evaluación de la información al consumidor, que proporcionan los envases de refrescos dietéticos

La información que debe contener la etiqueta de las bebidas dietéticas, según lo que marca la NOM-F-237-1972, además del nombre del producto, denominación o razón social del fabricante, el contenido neto, la leyenda "Hecho en México", el registro de la S.S.A. y el contenido de ingredientes, deberá presentar las siguientes leyendas:

- Leyendas Precautorias. En este caso, debe decir: "Este producto no debe ser consumido por fenilcetonúricos. Contiene fenilalanina. No se recomienda a mujeres embarazadas y niños menores de siete años".
- Leyendas adicionales. Calorías que proporciona el edulcorante utilizado; si el envase es reciclable; "no se arroje en la vía pública"; "conserve o mantenga limpia la ciudad", "limpie la tapa antes de consumirlo o tomarlo".

El cuadro 2 muestra los resultados de la información contenida en la etiqueta de cinco marcas de refrescos dietéticos analizados.

La bebida dietética **Diet Coke**, en envase de aluminio, cumple con las especificaciones generales; sin embargo, no ofrece la leyenda precautoria completa, pues falta la indicación: "No se recomienda a mujeres embarazadas y niños menores de 7 años". En el mismo caso se encuentra **Sidral Mundet** dietético.

La etiqueta de la bebida **Pepsi Light**, en envase de vidrio, contiene esta información aunque se encuentra impresa en la plastilata del envase con letras muy pequeñas.

Las demás bebidas analizadas cumplen satisfactoriamente con la información comercial obligatoria en sus etiquetas.

En detalle

El aspartame fue descubierto en los laboratorios GD Searle, en el año de 1965 y recristalizado en etanol por James Schlatter. Es un edulcorante cuyo nombre químico es metilester L-aspartil L-fenilalanina. Se encuentra formado a partir de dos aminoácidos: el ácido aspártico, la fenilalanina (40 y 50 por ciento respectivamente) y aproximadamente un 10 por ciento de metanol. Ambos aminoácidos se encuentran presentes en las proteínas que se consumen normalmente y separados tienen gusto amargo e insípido, respectivamente, por lo que nunca se esperó que de la unión de los dos se obtuviera un sabor dulce (el metanol contribuye a proporcionarlo). El aspartame es cristalino, blanco, inodoro y muy dulce. Su poder edulcorante es 200 veces mayor que el de la sacarosa y se usa libremente en combinación con carbohidratos y edulcorantes naturales o artificiales como la sacarosa, glucosa, fructuosa y sacarina. Además, se ha comprobado que presenta un efecto sinergista, es decir, si se combinan 0.25 gramos de aspartame con 40 gramos de sacarosa, el sabor es tan dulce como el que proporciona 100 gramos de sacarosa pura.

CUADRO No. 1

Edad	Peso promedio (kg)	Ingesta diaria admisible (gramos)	Número de refrescos dietéticos que equivalen a la ingesta diaria admisible*
7-10 años	26.0	1.04	5
11-18 años	55.0	2.32	11
18 o más (hombres)	65.0	2.66	13
18 o más (mujeres)	55.0	2.20	11

* Refrescos de 355 ml.

Información comercial contenida en los envases de refrescos dietéticos

Especificaciones	Diet Coke Lata	Diet Coke Vidrio	Pepsi Light Lata	Pepsi Light Vidrio	Dieta Fiel	Diet Sprite	Sidral Mundet bajo en calorías
Nombre del producto y/o marca registrada	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Razón social del fabricante y domicilio	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Contenido neto	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Ingredientes	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Leyenda "Hecho en México"	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Registro de la S.S.A.	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Leyenda precautoria	Incompleta	Completa	Cumple	Cumple*	Cumple	Cumple	Incompleta
Leyenda adicional	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple

* La leyenda es presentada en la placa-lata con letras muy pequeñas.

REPORTE ESPECIAL HIELO Y AGUAS

Tecnología doméstica

Preparación de concentrados de frutas para aguas frescas

Las frutas de temporada resultan, además de nutritivas y sabrosas, baratas. Éstas pueden ser conservadas por un largo periodo sin perder sus cualidades nutritivas. Si las guardamos en la forma adecuada podremos posteriormente preparar diversos platillos con ellas, o bien, saborearlas en aguas frescas en cualquier época del año. Las aguas de frutas constituyen una tradición sabrosa, fresca, nutritiva y hasta dietética si las preparamos sin azúcar. Las frutas contienen un endulzante natural que proporciona a las bebidas un sabor dulce muy agradable, y que **no produce obesidad**. En la actualidad existen en el mercado otro tipo de productos destinados a la elaboración de bebidas. Según la publicidad de los mismos a pesar de que su composición química es similar, sirven para preparar "refrescos", "aguas frescas", "jugos", etcétera. Respecto al precio, pueden resultar varias veces más caros que una verdadera agua de fruta.

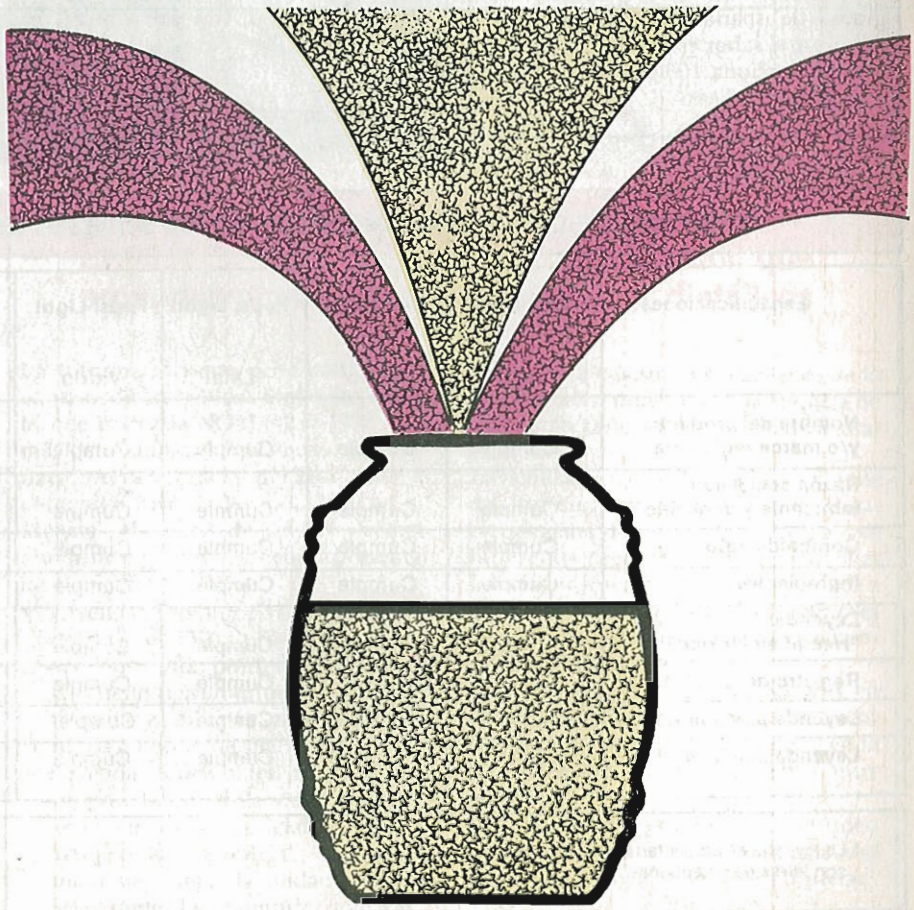
Enseguida le proporcionamos la tecnología doméstica para preparar concentrados de frutas. De esta manera, tendrá siempre el privilegio de consumir frutas con todas sus cualidades de sabor, olor y propiedades nutritivas. Además, podrá preparar, en un instante, verdaderos refrescos, jugos, aguas frescas y hasta postres.

Escoja la fruta de su agrado, de preferencia pulposa como el mango, el melón, la pápaya y la piña. Éstas son fáciles de procesar. Las frutas pequeñas como la ciruela, el durazno o tejocote requieren un poco más de esfuerzo para su elaboración.

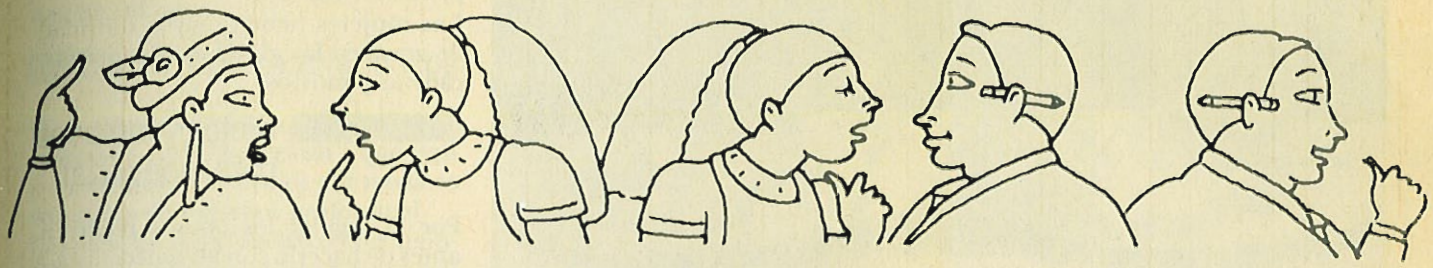
El procedimiento para prepararlos es muy sencillo:

- Lave la fruta perfectamente, quítele la cáscara y las semillas (para las frutas pequeñas separe únicamente las semillas).
- Muela la pulpa en la licuadora, poco a poco, sin utilizar agua. Cuele la pulpa de las frutas pequeñas que haya dejado con la cáscara.
- Mida la cantidad de pulpa obtenida con una taza y por cada cuatro tazas de ésta disponga una y media de azúcar.
- Mezcle perfectamente el azúcar con la pulpa molida y guárdela en un recipiente plástico dentro del congelador. El azúcar impide que la pulpa se congele pero tomará una consistencia muy parecida a la de la nieve. Dentro del congelador le durará aproximadamente tres meses.

Para utilizar el concentrado de frutas en la preparación de agua fresca, disuélvalo en agua. Por lo general, dos cucharadas por cada vaso de agua son suficientes. Para preparar jugos, añada más concentrado al agua; para postres, utilice el concentrado sin diluir.



Un problema gordo



A pesar de los problemas de salud que conlleva la obesidad, cerca del 40 por ciento de la población adulta del país la padece.

La doctora Hortensia Arellano Pérez, endocrinóloga del Hospital de Especialidades del Centro Médico Nacional del IMSS, señala que anteriormente se discutía si la obesidad era o no una enfermedad. "Hoy sabemos que por sus consecuencias metabólicas definitivamente es una enfermedad. Se define como el exceso de masa de tejido adiposo, no compatible con una buena salud".

Existen varias causas de la obesidad: herencia, problemas endocrinológicos (hormonales), o exceso en la ingesta de alimentos que favorecen el incremento de peso.

Esta última es la más importante por su frecuencia, debido a que la mayoría de la población no cuenta con una orientación adecuada para llevar a cabo una dieta balanceada que contribuya a conservar su salud.

En el caso de la obesidad endocrinógena, apunta la especialista, sólo el cinco por ciento de los pacientes tiene problemas hormonales capaces de originar exceso de peso, como es el caso del síndrome de Cushing.

Este mal consiste en un aumento de la secreción de glucocorticoides (hormonas esteroides producidas por la glándula suprarrenal) que favorece el depósito de grasa en ciertas partes del cuerpo. Quienes lo padecen engordan sólo en el tronco del cuerpo (obesidad centrípeta) y presenta cara redonda.

La doctora Arellano aclara que estos enfermos constituyen sólo el cinco por ciento del total; mientras que el 95 por ciento restante de los casos se debe a malos hábitos alimentarios.

La especialista sostiene que la obesidad se genera, principalmente, en el núcleo familiar. Si en éste no se lleva a cabo una buena alimentación y se come en exceso, todos sus integrantes tienden a engordar. "La obesidad va a ser la regla en este tipo de familias".

En el caso de los obesos a causa de problemas emocionales, la doctora Hebe Serrano Fuentes, jefa de la Unidad de Siquiatría y Psicología Médica del Hospital General de México, sostiene que ésta se debe a problemas psicológicos: "La ansiedad o angustia provoca que algunas personas encuentren solución a estas anomalías a través del consumo exagerado de alimentos, en los que encuentran alguna gratificación".

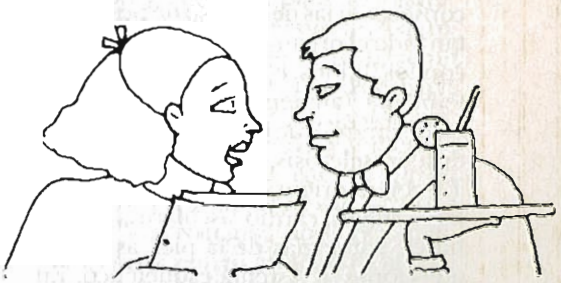
Al sentirse con el estómago lleno, el obeso tiene la sensación de que sus problemas emocionales disminuyen. Frustraciones, vergüenza, culpa, desamparo y aislamiento suelen ser compensados a través de la ingestión desordenada de alimentos. "Comen a toda hora pues los alimentos les significan amor, seguridad y satisfacción, así como un medio para aliviar su tensión nerviosa", afirma la doctora Serrano.

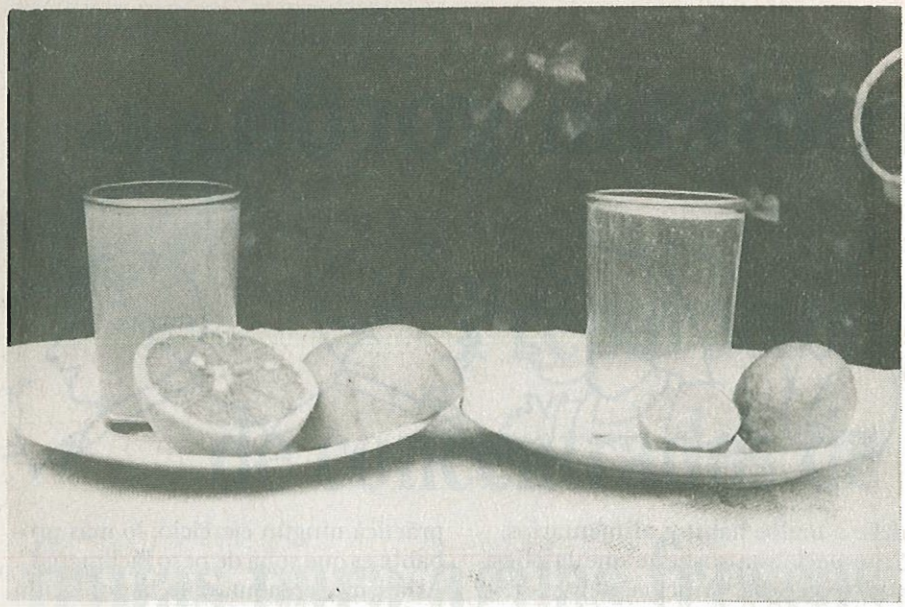
Por su parte, el doctor Guillermo Fanghanel, jefe de la Unidad de Endocrinología del Hospital General de México, expone que también el factor genético puede ser importante en el desarrollo de la obesidad; sin embargo, aclara, "no existe un estudio claro que nos diga cuál es el papel de la herencia en la obesidad".

El doctor Fanghanel agrega que también influye el aspecto racial de la persona y el trabajo que realice: "Si come mucho, lleva una vida sedentaria y no practica ningún ejercicio, lo más probable es que suba de peso fácilmente".

Asimismo, comenta que la población de los países occidentales tiende mucho más a la obesidad que la de los orientales, cuya alimentación está basada en alimentos bajos en grasa, como los pescados azules y verduras, mientras que los occidentales ingieren productos con altos contenidos de hidratos de carbono.

La obesidad es más frecuente en las zonas urbanas que en las rurales. Esto se debe a que en el campo se consumen cantidades importantes de vegetales, mientras que la dieta de los habitantes de grandes ciudades es rica en hidratos de carbono y se consume gran cantidad de productos industrializados y refrescos.





Problemas a la salud

Al cuestionar los problemas que la obesidad puede provocar a la salud, ambos especialistas comentan que pueden ser serios e incluso causar la muerte.

Las repercusiones del sobrepeso dependen de su magnitud y duración, así como de otros factores como la edad y la estructura psicológica de la persona. Cuando la obesidad no es exagerada y de corta evolución, por lo general no hay alteraciones; pero cuando progresa y se convierte en crónica, aparecen numerosas complicaciones de diferentes tipos.

La doctora Arellano apunta que las consecuencias del exceso de peso afectan todo el organismo: crea problemas con los lípidos, como la hiperlipoproteinemia (aumento de lipoproteínas en la sangre) que favorece la aparición de aterosclerosis.

También origina problemas hepáticos, renales, cardiovasculares, pulmonares, patologías de la piel, así como afecciones al sistema esquelético. En este caso, son frecuentes los problemas de columna, cadera, rodillas y tobillos, pues tienen que cargar más peso del que pueden soportar.

De acuerdo con algunos estudios epidemiológicos, los padecimientos cardiovasculares son la principal causa de muerte en nuestro país. Además, indican que hay una asociación directa de la obesidad con ciertas enfermedades como la hipertensión arterial, males coronarios, angina de pecho y diabetes mellitus.

Consecuencias psicológicas

La obesidad también origina o contribuye al desarrollo de problemas psicológicos. Está comprobado que la mayoría de los gordos son personas inseguras y con algún tipo de complejo: se sienten diferentes y piensan que los demás los critican constantemente.

La doctora Hebe Serraro Fuentes señala que la obesidad puede tener repercusiones en las relaciones conyugales, familiares y sociales de una persona.

Por su parte la psicóloga María Teresa Doring, profesora de la UAM Xochimilco, expone que hay obesos que pueden estar a gusto con su sobrepeso, pero hay otros, casi la mayoría, a los que sí les ocasiona problemas porque tienen poca aceptación con los demás.

La persona obesa deteriora paulatinamente su relación con otros sujetos y, en primer lugar, con los que tiene cerca. Se vuelven irritables pues se **sienten aislados y rechazados.**

Y las mujeres...

La psicóloga Doring afirma que el exceso de peso ocasiona mayores problemas en la mujer. Un hombre gordo tiene más posibilidades de ser aceptado o ser menos criticado que la mujer. "La vida para ella es más difícil puesto que no se le permite faltar a las normas y esquemas de belleza impuestos por la sociedad".

La obesidad también se manifiesta de diferente manera en cada sexo. En el hombre ocurre en el segmento superior (cabeza, cuello, hombros, extremidades superiores, tórax y abdomen), mientras que en la mujer puede ser sólo en el segmento inferior o en ambas partes. Lo anterior está determinado por el patrón hormonal que priva en cada sexo.

Las mujeres tienen mayor cantidad de grasa en las glándulas mamarias, caderas y muslos.

Dietas y métodos para adelgazar

Por lo regular los obesos recurren, antes de hacerlo con un especialista, a los consejos de amigos, farmacéuticos o publicaciones poco serias para informarse sobre distintos métodos para adelgazar.

La consecuencia más frecuente de esto es que se someten a regímenes alimentarios inadecuados. Tal es el caso de la dieta de la luna; la de jícama con agua de jamaica; la de agua tibia con limón; la de los siete días; la de agua de limón y galletas saladas; la de los dos días; entre otras muchas.

Aquí cabe señalar que existen otros métodos para eliminar el exceso de peso basados en el consumo de infusiones "mágicas". Éstos son recomendados por yerberos que, aseguran, permiten a la persona comer normalmente y bajar de peso con sólo ingerir una porción mínima del "té milagroso", todos los días...

Sin embargo, los especialistas coinciden que **la mejor dieta es la prescrita por un nutriólogo, dietista o endocrinólogo.**

Daños al organismo

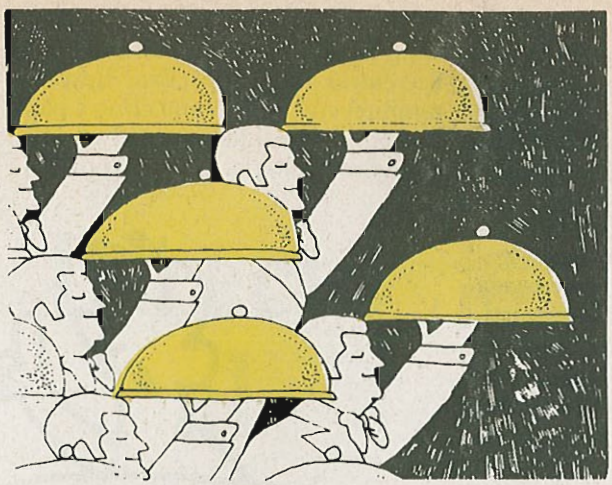
La doctora Hortensia Arellano Pérez sostiene que una autodieta puede ocasionar problemas muy serios a la salud: anemia, avitaminosis (carencia de una o varias vitaminas) e, incluso, muerte súbita.

¡Peligro!: los fármacos

En el mercado existen diversos medicamentos para "adelgazar" que con frecuencia son recetados por médicos sin escrúpulos ni ética profesional.

La endocrinóloga Arellano Pérez apunta que el uso de fármacos en el control de peso es inadecuado debido a que la mayoría "tiene efectos colaterales". Los fármacos más comunes son las hormonas tiroideas, los diuréticos, los cardiotónicos, los anorexígenos (anfetaminas), o una mezcla de todos ellos. Todos estos medicamentos provocan complicaciones graves a un organismo sano.

Por ejemplo; los anorexígenos tienen la propiedad de quitar el apetito. Con ello disminuye el ingreso de energía al organismo pero sus consecuencias son muy serias: afectan directamente al sistema nervioso, causan inestabilidad emocional, provocan insomnio y adicción. La persona que las toma requiere, al paso del tiempo, mayores dosis para obtener el mismo efecto.



Los diuréticos son fármacos que tienen la función de hacer que los riñones eliminen mayor cantidad de orina. Éstos originan que el obeso baje de peso pero de manera ficticia, pues se logra a través de la pérdida de líquidos del cuerpo y no de grasa; en cambio puede deshidratar a la persona que los toma, dice la doctora Arellano Pérez.

Además, agrega el doctor Fanghanel, "los diuréticos pueden provocar una baja de potasio al organismo que, a su vez, puede ocasionar un paro cardiaco".

Las hormonas tiroideas, por su parte, tienen como función, en condiciones normales del organismo, regular las funciones del cuerpo. Al administrarlas provocan un aumento en la velocidad del metabolismo, por lo que el cuerpo consume mayor cantidad de energía y utiliza grasas con más rápidez.

Pero si estas hormonas se administran con fines dietéticos a personas con funcionamiento normal de su glándula tiroides, les puede ocasionar hipertiroidismo (nerviosismo, pérdida de apetito, fatiga, caída del cabello y trastornos vasculares, entre otros).

Los endocrinólogos apuntan que las hormonas tiroideas no hacen perder grasa sino que consumen músculo, es decir, proteínas, y causan problemas atrofiamusculares, aceleran el ritmo del corazón y producen taquicardia.

Ambos especialistas afirman que **por ningún motivo es recomendable el uso de fármacos para hacer bajar de peso a las personas, ni tampoco autorrecetarse dietas.**

Sobre otros métodos para adelgazar, el doctor Guillermo Fanghanel agrega que, por ejemplo, la utilización del llamado balón gástrico (especie de globo que se coloca en el estómago para producir saciedad) o el método quirúrgico, que consiste en quitar parte del intestino para que absorba menos, son sistemas poco recomendables pues ponen en peligro la vida del paciente o traen complicaciones a largo plazo.

El especialista agrega que la liposucción (succión de la grasa de los muslos, caderas y abdomen, entre otras partes del cuerpo) sólo sirve para quitar temporalmente las "llantitas".

Esta operación consiste en hacer una pequeña incisión en determinada parte de la piel para introducir una cánula (objeto metálico que sirve para succionar), por medio de la cual se extrae la grasa.

La doctora Arellano opina que la liposucción es poco recomendable pues puede acarrear algunas complicaciones, como la obstrucción de vasos sanguíneos en la parte donde se realiza el corte, y problemas de cicatrización.

Para concluir, los especialistas coinciden en que **la mejor forma de adelgazar es llevar una dieta balanceada prescrita por un especialista, y practicar ejercicio todos los días.**

Si usted tiene problemas de obesidad puede acudir a cualquiera de estos hospitales:

- Hospital General. Doctor Balmis No. 48. Este nosocomio de la Secretaría de Salud cuenta con servicio de endocrinología. La consulta cuesta 200 pesos y proporciona atención matutina y vespertina.
- Instituto Nacional de la Nutrición, Doctor Salvador Zubirán, de la Secretaría de Salud. Este hospital también cuenta con una clínica para prevenir a obesidad y con el servicio de endocrinología. El precio por consulta es el mismo que el del Hospital General.
- Cualquier clínica del IMSS o del ISSSTE.

Laura Juárez

El lado flaco de las dietas

Las "dietas mágicas" que prometen ayudar a las personas a bajar rápidamente de peso, solamente "engordan" los bolsillos de quienes las promocionan.

Sobre las dietas más conocidas los especialistas del Departamento de Nutrición del INCO, opinan:

- La mayoría recomienda beber infusiones de té, café, jugo de limón y de toronja. Estos líquidos funcionan como diuréticos (sustancias que favorecen la eliminación del agua del organismo), y por lo tanto ayudan a perder peso pero no porque "quemen grasa" sino porque el organismo elimina un volumen mayor de líquidos.

Sin embargo, debido a la constante rehidratación del cuerpo, en poco tiempo las personas recuperan los kilos perdidos, por lo que este tipo de dietas no es recomendable.

- Ninguna dieta explica los efectos nocivos que puede provocar el consumo excesivo de té y café. Estas bebidas contienen sustancias, como la teína y la cafeína, que estimulan el sistema nervioso y a la larga pueden ocasionar problemas a la salud.
- Para llevar a cabo las funciones y actividades diarias, el organismo requiere de la energía que aportan los diferentes nutrimentos. Sin embargo, la mayoría de estas dietas suprime los alimentos que los contienen.
- Para poder seguir un régimen dietético es necesario recibir orientación psicológica. De esto depende muchas veces la disposición para seguir una dieta y los resultados que obtenga la persona.
- Un buen número de las dietas recomendadas en distintas publicaciones no consideran los hábitos alimentarios, patrones culturales y población a que van dirigidas.
- No se hacen recomendaciones específicas tomando en cuenta la edad de las personas. Los niños y adolescentes deben vigilar su peso, mas no restringir su alimentación sin supervisión médica.
- Muchas veces se trata de dietas provenientes de otros países, mal traducidas, con alimentos que no se encuentran en México y se basan en hábitos alimentarios de otras culturas.
- No se consideran los trastornos orgánicos que, además del sobrepeso, puede tener una persona (diabetes, gastritis, hipertensión arterial, etcétera).
- Recomiendan productos naturistas no siempre accesibles para el consumidor.
- Atribuyen erróneamente propiedades "mágicas" a ciertos alimentos.

- En casi ninguna de estas dietas se habla de la importancia del control médico y de realizar diariamente un poco de ejercicio físico. Tampoco hacen referencia a la conveniencia de incluir en las dietas los tres grupos de alimentos.
- No explican de manera clara y sencilla algunos términos como "alimentos ligeros", "bajas calorías", etcétera. Tal parece que los utilizan simplemente para deslumbrar al lector.

En fin, no hay que olvidar que **una dieta pobre en algún nutrimento puede acarrear problemas mayores que el "sobrepeso".**

- Una dieta recomendable es aquella que contiene todos los nutrimentos que necesita el organismo para su buen funcionamiento, en la cantidad suficiente para cubrir los requerimientos de acuerdo con la edad, sexo, estatura, actividad que realiza el individuo, estado de salud, etcétera. También debe ser equilibrada, variada e inocua (sin riesgos para la salud).

Adquirir el hábito de realizar ejercicio físico es una buena medida para conservar o bajar de peso. Una dieta balanceada sólo puede ser descrita por un dietista, nutriólogo o médico especialista en nutrición. Recuerde: **Una dieta no es un juego sino un delicado recurso para mantenerse saludable.**

Fuente: Departamento de Alimentación y Nutrición, INCO.

Amalia Beltrán E.

El colesterol

Directo al corazón

El colesterol es un nutrimento que pertenece al grupo de las sustancias llamadas lípidos, contenidos en la grasa de los alimentos de origen animal, como huevo, carnes y leche.
Es indispensable para la vida del ser humano, pues a partir de él se forman las sales biliares (que intervienen en el proceso de digestión y absorción de las grasas por el intestino), la vitamina D3 (se encarga de regular la absorción intestinal del calcio), y las hormonas esteroides, como la aldosterona (encargada de regular el sodio, el cloro y el agua en el organismo), el cortisol (que regula algunos procesos del metabolismo del cuerpo, la progesterona (necesaria durante el embarazo y el ciclo menstrual) y los estrógenos y andrógenos (responsables de la maduración sexual de la mujer y el hombre, respectivamente).
Como podemos ver, el colesterol es indispensable para diversas funciones en el organismo y no un elemento dañino. Además, dado que es un componente habitual de nuestra alimentación se le considera como un nutrimento.
El colesterol no sólo proviene de buena parte de los alimentos, sino que también se produce dentro de nuestros tejidos, principalmente en el hígado y los intestinos.
Si una persona ingiere una alta cantidad de colesterol en su alimentación, el que se produce dentro del organismo puede disminuir. Sin embargo, si la cantidad de colesterol que se consume diariamente es alta, la concentración de esta sustancia en el organismo —especialmente en la sangre— puede aumentar, a pesar de que se produzca menos en los tejidos.

El colesterol en la sangre

La concentración de colesterol en la sangre es el resultado del que ingerimos diariamente y del que se produce en los tejidos.
Además de estos factores existen otros que pueden favorecer su aparición, como la falta de ejercicio, la herencia y alteraciones de la flora intestinal, entre otros. Es decir, la alimentación saturada de grasas animales no es el único factor que puede favorecer el aumento del colesterol en la sangre, aunque la mayoría de las investigaciones coinciden en que es uno de los más importantes.
Si la concentración de colesterol en el tejido sanguíneo rebasa los límites normales podemos hablar de hipercolesterolemia.

La aterosclerosis

La aterosclerosis es el endurecimiento y estrechamiento de las arterias. Esto resulta particularmente peligroso cuando dicho trastorno ocurre en las arterias coronarias.
Aterosclerosis proviene de **ateroma**, palabra con la que se denomina la lesión que caracteriza a esta enfermedad. El ateroma es un depósito de lípidos (principalmente colesterol) que se forma debajo de la capa que cubre internamente a la arteria, y que crece paulatinamente. Con el tiempo, este depósito se cubre y rodea de **plaquetas** (células de la sangre que se encargan de la coagulación de la misma en caso de hemorragia).
Posteriormente, estas células son sustituidas por tejido fibroso, de consistencia semejante al de una cicatriz. A medida que crecen los ateromas, las arterias se estrechan en su parte interna y, con ello, disminuye la cantidad de sangre que llega al órgano o tejido. Además, en ocasiones puede desprenderse una parte del ateroma y taponar la arteria bruscamente (tromboembolia) en alguna parte donde el diámetro de la misma sea menor y, así, interrumpir el suministro de sangre al órgano o tejido.
Las manifestaciones de la aterosclerosis dependen del lugar y del grado de obstrucción de la arteria. Si se produce en una o varias arterias que llevan sangre al cerebro, los síntomas pueden ser vértigo, pérdida de la memoria o del habla y, en los casos más graves, parálisis parcial del cuerpo o, cuando se produce una tromboembolia, la muerte. Si afecta a las arterias renales se produce hipertensión arterial o pérdida de la sensibilidad, hormigueo y pérdida del movimiento si aparece en las extremidades. Sin embargo, las manifestaciones más frecuentes de la aterosclerosis ocurren en las arterias coronarias. Debido a que éstas conducen una cantidad importante de san-

gre al corazón. El volumen sanguíneo aumenta considerablemente durante el ejercicio o el estrés, pues, por lo general, a menos que la persona sea deportista (pues, el ejercicio estimula la aparición de arterias colaterales o alternativas en el corazón), el corazón no cuenta con arterias colaterales (coadyuvan a la función de las arterias principales, en este caso las coronarias). La disminución del calibre de éstas siempre es peligroso pues son signo de la aparición inminente de angina de pecho o infarto.

Para reconocer al infarto

El infarto se manifiesta con dolor muy intenso en el pecho y es de tipo opresivo, es decir, la persona que lo sufre tiene un gran peso sobre esta parte y tiene dificultad para respirar. El dolor puede o no extenderse hacia el brazo izquierdo o hacia el abdomen. Además, se presenta taquicardia (aumento exagerado en la frecuencia (cardiaca), sudor frío y cianosis (coloración azulada de los labio, dedos y uñas).

Si usted llega a presentar por primera vez estas manifestaciones, busque ayuda médica de inmediato o pida auxilio a alguna persona para que lo haga. Su vida puede depender de la rapidez con que reciba atención adecuada. Acuéstese y trate de tranquilizarse pero al mismo tiempo no subestime los síntomas y no deje de pedir ayuda. Si al conducir se presentan las manifestaciones del infarto, oríllese y deténgase (de preferencia cerca de donde haya personas a quienes pedirles auxilio). Si ya le ha ocurrido anteriormente, no olvide llevar siempre con usted la medicina indicada por el médico y tómela en la forma prescrita.

La angina de pecho se caracteriza por dolor intenso en el pecho y por la sensación de falta de aire provocada por la baja oxigenación de los tejidos del corazón, debido à la obstrucción del paso de la sangre por las coronarias. Cuando esta situación es muy intensa, el tejido que no recibe sangre muere y se produce el infarto del miocardio (miomúsculo; cardiocorazón) y probablemente la muerte de la persona, si la zona del infarto es extensa.

Colesterol y aterosclerosis

Al igual que la hipercolesterolemia, la aterosclerosis no tiene una sola causa. Las tres principales son la hipercolesterolemia, el tabaquismo y la hipertensión arterial. Destacan, también, la falta de ejercicio, la obesidad, el estrés y la diabetes. Sin embargo, la hipercolesterolemia es la más frecuente.

La aterosclerosis se puede prevenir

Diversos estudios indican que al eliminar de la alimentación algunos productos y sustituirlos por otros se puede disminuir el nivel de colesterol en la sangre. Los de origen animal como huevo, carnes rojas, manteca, mantequilla y tocino contienen cantidades importantes de colesterol y, por lo tanto, su consumo debe ser restringido conforme avanza la edad y principalmente en aquellas personas con alto riesgo de sufrir aterosclerosis, como son los diabéticos, obesos, los individuos expuestos constantemente a tensión nerviosa, quienes no practican ejercicio en forma regular y los que tienen antecedentes familiares de la enfermedad.

Estos alimentos pueden ser sustituidos fácilmente sin lesionar en forma alguna el presupuesto. Por ejemplo, las carnes rojas pueden ser reemplazadas por pescado o por otras fuentes de proteínas vegetales (leguminosas como el frijol, lenteja, haba, entre otras), la mantequilla por la margarina y la manteca por aceite vegetal (excepto de coco).

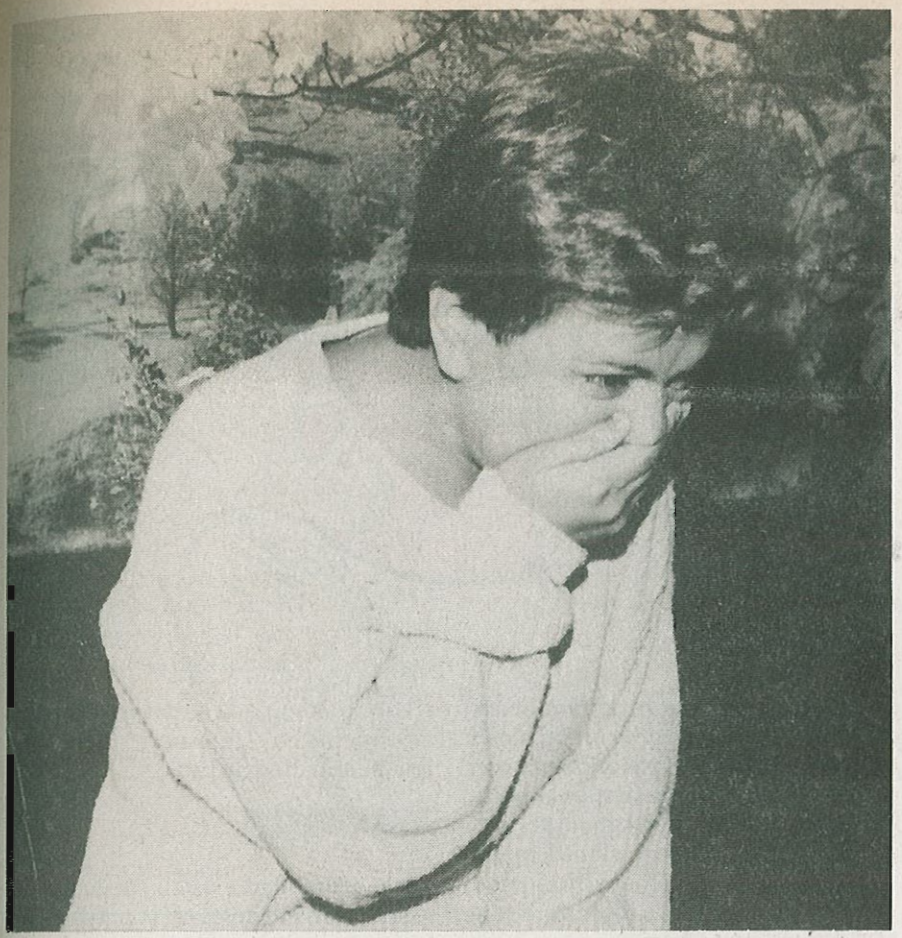
El consumo de pescado, por lo menos dos veces a la semana, contribuye a diminuir la concentración de colesterol en la sangre. El consumo regular de manzanas tiene un efecto semejante. También es recomendable no comer más de dos o tres huevos a la semana, tratándose de personas adultas, especialmente en la tercera edad. Evite comer vísceras o camarones y si lo hace que sea solamente una o veces al mes.

La alimentación que contiene suficiente fibra disminuye la concentración de colesterol en la sangre, pues retarda la absorción de los alimentos por el intestino y retiene una buena parte de dicho nutrimento que, de esta forma, se elimina por el excremento. La fibra se encuentra exclusivamente en alimentos vegetales, como son las frutas (piña, mango, manzana, guayaba, etcétera), las leguminosas y las verduras.

Existen algunos medicamentos que ayudan a bajar la concentración de colesterol en la sangre, pero su efecto es limitado y sólo se emplean en personas con hipercolesterolemia demostrada. Por ello, la mejor forma de prevenir la aterosclerosis es llevar **una alimentación adecuada** (ver **Revista del Consumidor** No. 151), **practicar ejercicio, eludir situaciones que provoquen tensión nerviosa y no fumar.**

José Eduardo Aguilar Magaña

Fuentes: *Departamento de Alimentación y Nutrición, INCO.*
Sokolov, Maurice. ***Cardiología clínica,*** *Ed. El Manual Moderno*
Cecil-Loeb, Beeson - Mc Dermott ***Tratado de medicina interna,*** *Ed. Interamericana.*
Cuadernos de nutrición, *Vol. 5 números 5 y 6; octubre-noviembre 1984, Instituto Nacional de la Nutrición.*



Tuberculosis

Cuidado con esa tos

La aparición de nuevas enfermedades mortales como el SIDA y el aumento en la frecuencia de otras no menos terribles como el cáncer, han acaparado nuestra atención en los últimos años y hemos olvidado que hay otros padecimientos, como la **tuberculosis**, que hoy día siguen causando problemas de salud.

A pesar de que actualmente se dispone de medicamentos para curarlo cuando se detecta oportunamente, y de la vacuna para prevenirlo, este mal continúa cobrando víctimas. La desnutrición y la falta de medidas higiénicas que prevalecen en muchas zonas, principalmente en las rurales, son factores que han impedido su erradicación.

Por una bacteria

La tuberculosis es causada por una bacteria llamada **Mycobacterium** que, además de infectar al hombre, puede provocar la enfermedad a vacas, cerdos, borregos, monos, perros y loros. Se trata de una bacteria con características especiales: está cubierta por una especie de cera que la hace sumamente resistente a los ácidos y al alcohol. Dicha protección también las hace resistentes a la acción de las células de defensa del organismo (leucocitos o glóbulos blancos) que, al fagocitar a la bacteria (comérsela) no pueden destruirla en su interior y se multiplica dentro de los glóbulos blancos. De ahí que la tuberculosis sea una enfermedad crónica contra la cual, muchas veces, no es suficiente la acción de las defensas del organismo para contrarrestarla y se requiere de la ayuda de medicamentos.

El estado de nutrición del sujeto es un factor determinante para que se desarrolle o no la enfermedad. Las personas desnutridas, sobre todo los niños, son presa fácil de la tuberculosis. El hacinamiento o convivencia de muchas personas en una sola habitación, que por lo general ocurre en familias de bajos recursos, es otro factor que contribuye a la transmisión de la enfermedad. De igual forma, la falta de vacunación, que ocurre con frecuencia en las comunidades de difícil acceso por falta de vías de comunicación, hace que muchas personas, sobre todo niños, estén expuestos a contraer la infección.

Cómo se transmite

El contagio de la tuberculosis se produce a través de las gotitas de saliva que el enfermo expulsa al estornudar o toser. Éstas quedan flotando en el aire y fácilmente pueden aspirarlas otras personas y contagiarse, pues contienen miles de bacterias **Mycobacterium**.

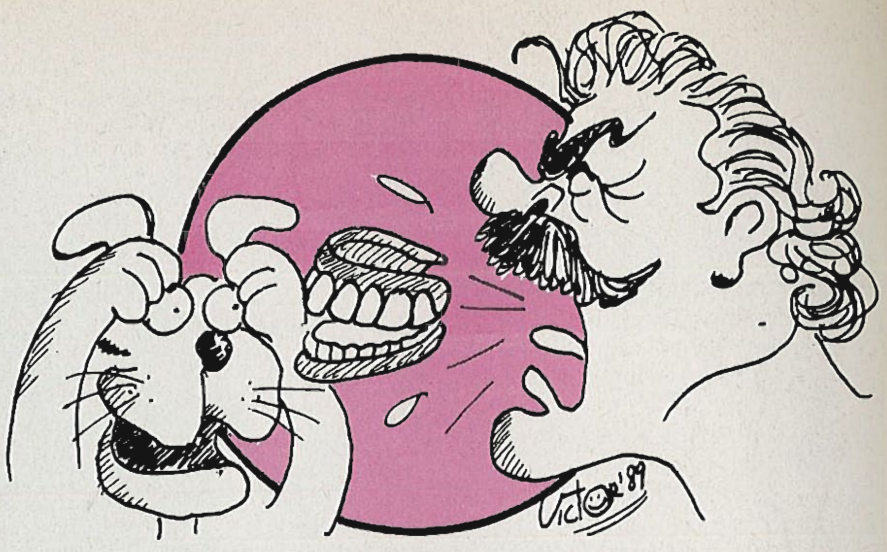
La enfermedad también se puede adquirir al tomar leche de vaca contaminada con bacterias.

Sin embargo, la forma de contagio más común es la primera. Los principales órganos afectados son los pulmones. Al penetrar en ellos los microorganismos productores del mal se desencadena una reacción de defensa en la que los leucocitos (glóbulos blancos) fagocitan (comen) a las bacterias, y se forma una pequeña zona en donde se concentran gran cantidad de leucocitos y bacterias invasoras.

Este proceso se conoce como **primo infección tuberculosa**, que es el pri-

mer contacto de una persona con el **microbacterium.** En dicha etapa la infección se limita a un pequeño punto dentro de un pulmón y la mayoría de las veces se cura sin que la persona se dé cuenta. No obstante, en algunos casos, sobre todo en aquellas personas que sufren algún grado de desnutrición o en quienes su sistema de defensa no ha madurado, como en los bebés, la infección crece y se desarrolla como tuberculosis propiamente dicha.

A partir de entonces se disemina a través de la sangre y los vasos linfáticos hacia los bronquios o la pleura (membrana que cubre y protege a los pulmones). Es muy común la formación de cavernas dentro de los pulmones que, cuando la enfermedad avanza, merman la función respiratoria.



Cómo se manifiesta

Durante las primeras semanas, incluso meses, la infección, por lo general, no produce ningún síntoma. No obstante, conforme avanza y destruye los pulmones, se manifiesta con fiebre (que aparece regularmente en las tardes), pérdida de apetito y cansancio. En ocasiones produce manifestaciones propias de una infección leve de las vías respiratorias (faringitis o gripe) pero no mejora con la administración de medicamentos y, por el contrario, se agrava. Sin embargo, la manifestación más importante de la tuberculosis es la tos persistente que aumenta con el tiempo y que en los adultos comúnmente se acompaña de flujo de sangre, debido a la destrucción de algunas zonas de los pulmones y bronquios.

La infección se puede diseminar lentamente en otros órganos a través de la sangre y de los vasos linfáticos. Los más afectados son el hígado, huesos, cerebro y ganglios linfáticos.

Cuando se adquiere por consumir leche contaminada se desarrolla principalmente en el intestino, con efectos igualmente destructivos.

Para combatirla

En la actualidad existen medicamentos que son efectivos en la mayoría de los casos, sobre todo en los que la tuberculosis se detecta a tiempo. Sin embargo, tienen algunos inconvenientes: el tratamiento dura varios meses, en ocasiones años y por lo general consta de una combinación de tres antibióticos: algunos como la estreptomicina, son agresivos para el organismo, en especial para el oído y el hígado. De ahí que las instituciones de salud enfoquen sus esfuerzos a la prevención de esta enfermedad, más que a su curación.

La mejor forma de evitar la tuberculosis es por medio de la vacunación. Ésta debe aplicarse a todo niño recién nacido y se puede volver a aplicar a los niños de diez años de edad, que vivan en lugares en donde la tuberculosis sea una enfermedad común.

Asimismo, es recomendable poner en práctica algunas medidas como hervir la leche bronca durante diez minutos, y evitar el contacto directo de los enfermos con el resto de sus familiares, para prevenir el contagio.

José Eduardo Aguilar Magaña

Fuente: Dirección de Educación para la Salud, S.S.

Qué hacer

Primeros auxilios

Colaboración especial de la Dirección General de Medicina Preventiva en el Transporte

En caso de sufrir un accidente o emergencia en carretera, la Dirección General de Medicina Preventiva en el Transporte y la Secretaría de Comunicaciones y Transportes, recomiendan poner en práctica las siguientes medidas, mientras llega el auxilio adecuado:

Hemorragias

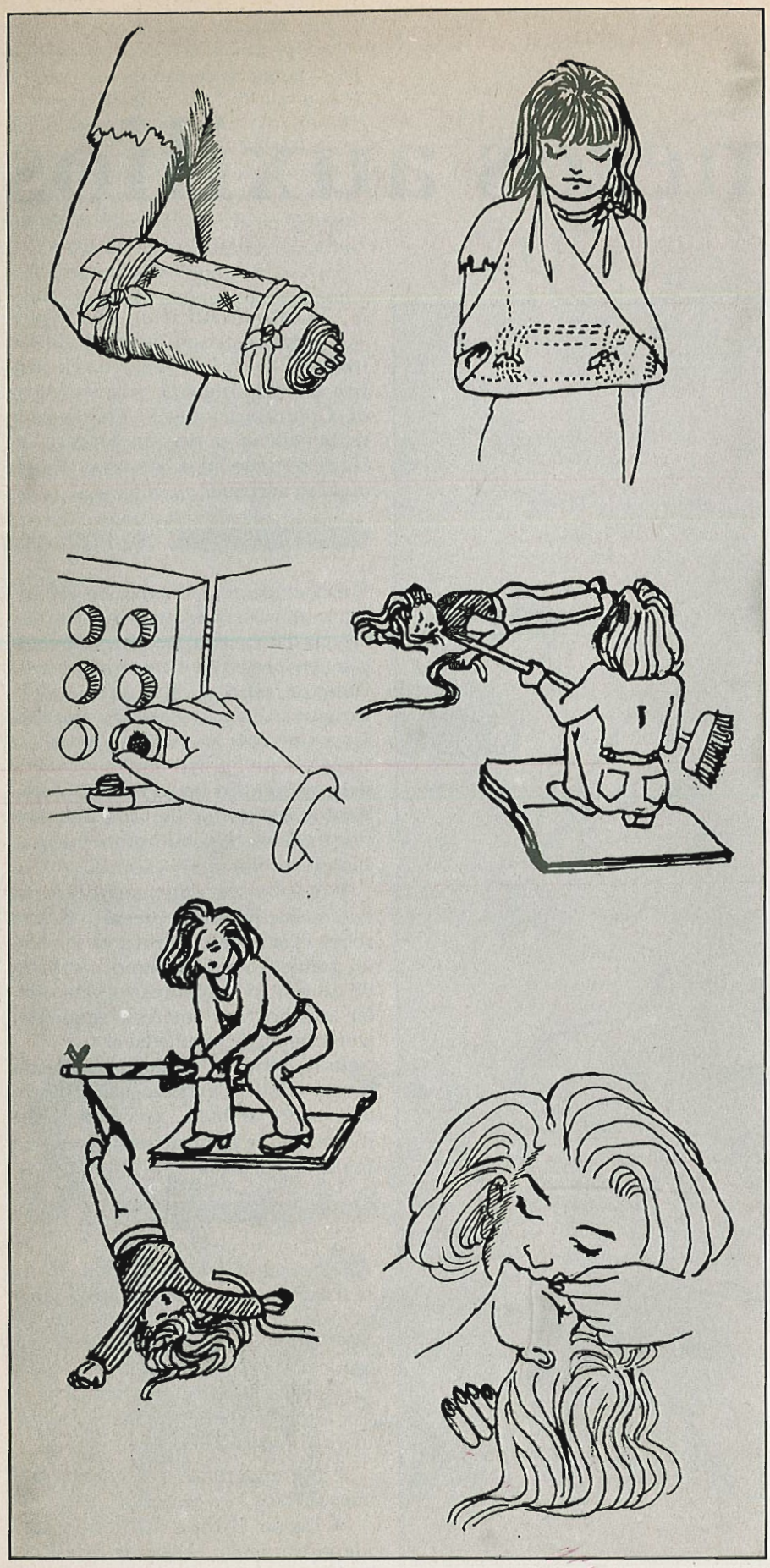
Una hemorragia se produce al romperse un vaso sanguíneo, sea éste una arteria o una vena. De esta manera, se pueden presentar hemorragias arteriales o venosas. Las primeras se caracterizan por sangrado color rojo vivo que sale en forma de chorro intermitente, al ritmo de los latidos del corazón. En las segundas, el sangrado es color rojo oscuro e inclusive negruzco y sale a borbotones de manera continua.

- Las hemorragias externas se detienen mediante la presión directa sobre el sitio de la herida, ya sea con un pañuelo o lienzo limpio; o a través de un vendaje compresivo, sin apretar mucho. Las internas requieren atención médica inmediata.
- El vendaje puede hacerse con venda elástica, tiras de tela, cinturones, cuero o hule, para comprimir mejor. **No se aplique torniquetes en la parte lesionada.**

Fractura

Es la ruptura parcial o total de un hueso que, en ocasiones, puede salir al exterior a través de la piel.
En ambos casos, se padece dolor, se deforma la parte afectada y el sujeto no puede realizar movimientos.
En estas circunstancias es recomendable:

- No enderezar o acomodar los huesos rotos.
- Cortar la ropa del herido para identificar mejor el sitio de la lesión.



- Inmovilizar mediante un entablillado la parte donde haya dolor para impedir que los fragmentos del hueso se muevan. Para ello puede utilizar cualquier objeto rígido.
- El entablillado deberá ser liviano y no muy ancho para que, al fijarlo con cinturones, mangas de camisa o tiras de tela, las ataduras no presionen demasiado la parte afectada. Además, deberá ser lo bastante largo como para sobrepasar las coyunturas que quedan por abajo y por encima de la fractura.
- En caso de que se vean los huesos, deberá cubrirlos con un pañuelo o lienzo limpio.

Quemaduras

- Si la ropa del lesionado está ardiendo, haga que ruede sobre sí mismo y mójelo con agua fría, o envuélvalo con frazadas, alfombras, mantas, etcétera.
- Si la ropa se ha pegado a la herida, no trate de desprenderla, sólo corte la tela alrededor de la quemadura.
- Para evitar infección, cubra la parte afectada con gasas o un lienzo limpio.
- Si hay ampollas, no las rompa, cúbralas con lienzos o trapos limpios.

Lesiones ocasionadas por corriente eléctrica

- Aleje a la víctima de la corriente e interrumpa el suministro eléctrico.
- Para mover al lesionado utilice objetos que no sean conductores de corriente, como la madera.
- No toque al herido mientas esté en contacto con la corriente ni utilice objetos metálicos.
- Aflójele la ropa.
- En caso de paro respiratorio o cardiaco, déle respiración artificial y masaje al corazón.
- Esta medida debe prolongarse hasta que se le proporcione la atención médica adecuada.
- Recuerde, todo debe hacerse con mucho cuidado y sin perder la calma.

Leticia Cruz

Fuente: Colaboración especial de la Dirección General de Medicina Preventiva en el Transporte, S.C.T.

En Morelia

Los aguadores y los cargadores de número

Hasta hace algunos años la ciudad de Morelia no tenía abasto de agua potable a domicilio. Sus vecinos se abastecían de ella en fuentes situadas en varios lugares de la ciudad. Se les llamaba entonces, más comúnmente, "pilas" y para identificarlas se les solía dar los nombres de tiendas cercanas a ellas, y bien conocidas. Así había "la pila de El Gallo Negro", la de "La Montaña", la de "El Soldado", y varias más. Construidas reciamente con la piedra de las canteras de la ciudad, al mismo tiempo que recipientes para la distribución del agua, eran pequeños monumentos públicos que si no siempre embellecían, al menos daban un cierto carácter a los lugares de la ciudad en que estaban ubicadas. Algunas se adornaban con figuras escultóricas por entre las cuales manaban los chorros que llenaban el tazón. Entre éstas destacaba la situada en el Jardín de Villalongín, existente todavía. Había, además, los "hidrantes", llamados castizamente "surtidores" en mi tiempo, formados por pilastras que daban apoyo a tubos de hierro terminados por grifos para la salida del agua que llenaría los recipientes de los usuarios, más comúnmente, cántaros de barro. En torno de las pilas o junto a los surtidores se veían a los "aguadores", cada uno con dos grandes cántaros de barro que cargaban con ayuda de su "maroma", artefacto formado por una barra de madera cuyos extremos pendían, sostenidas con cuerdas, unas bases sobre las que se asentaban tales cántaros. Los aguadores formaban un gremio con personalidad cívica, al cual se ingresaba mediante licencia expedida por el Ayuntamiento, lo cual les obligaba a dar gratuitamente, como una servidumbre, ciertos mínimos servicios públicos en determinadas ocasiones.

El aguador llenaba sus cántaros en alguna de las pilas o con el chorro de un surtidor y la iba a "entregar" a las casas desde las cuales se le solicitaba el servicio. Entraba en la casa y vaciaba sus cántaros en alguna gran tina de barro situada en el patio o en el traspatio, mientras el ama de casa llevaba la cuenta de "los viajes" del aguador, para pagarle los cuantos centavos con que aquel servicio era remunerado.

Por otra parte, en varias de las plazas principales o en otros determinados sitios de la ciudad más accesibles al tránsito, se estacionaban, en espera de solicitud para sus servicios, los "cargadores de número", identificables por las señas peculiares de su indumentaria y equipo. Eran hombres fuertes, por lo general no muy jóvenes; vestían con las prendas que usaba la clase humilde; calzaban recios huaraches y se tocaban con un sombrero característico formado por los restos juntos de varios sombreros de charro, con la crónica de éstos reducida a otra menos alta y rematada por una superficie plena. Cada uno de ellos portaba una "mula", almohadilla forrada de cuero que a sus lados llevaba unas "reatas" cuidadosamente dobladas, que usaban para atar los bultos voluminosos que transportaban, la cual pendía de una ancha correa. Cruzándole el pecho y pendiente de un hombro, el cargador llevaba otra correa, estrecha, que sostenía una chapa de cuero con una placa de latón en la que había grabado un número, con lo cual eran reconocidos aquellos cargadores y por ello se les llamaba "de número", lo cual los distinguía de otros de semejante oficio pero de categoría inferior, que no portaban "mula" ni "número", a quienes se les llamaba "mecapaleros".

Los cargadores de número formaban también su gremio reconocido y administrado por la autoridad municipal y, como los aguadores, tenían varias servidumbres, como la de ayudar a los campaneros de los templos para hacer sonar las campanas en los repiques a vuelo en las festividades cívicas, así como auxiliar a apagar los incendios. Conocían la ciudad a fondo; no había calle ni tienda que no pudieran localizar con precisión, y conocían también personalmente a muchos de los habitantes de Morelia, sobre todo a quienes por su posición económica o por tener algún cargo en el gobierno civil o eclesiástico eran más distinguidos. Sabían leer, y así podían interpretar las señas escritas en un sobre o sobre un paquete y, finalmente, eran de reconocida probidad y discreción. Su trabajo no se limitaba a transportar objetos voluminosos o pesados; servían también como correos y se les podían confiar recados para que los dieran verbalmente. Su discreción tenía empleo frecuente para entregar cartas y otros objetos que los enamorados enviaban a las dueñas de sus pensamientos, y eran duchos en esquivar para tal fin la vigilancia materna o la de quien custodiara a las doncellas.

Otros muchos menesteres variados se confiaban a los cargadores de número al servicio de la comunidad moreliana, la cual, además de remunerarlos casi nunca más que con la mínima justicia, en cambio otorgaban a estos servidores su confianza y estimación. Ahora me parecería imposible que este útil elemento del ambiente humano de Morelia desapareciera del todo para no volver más. Era demasiado provechoso para merecer tal suerte.

Fuente: Gobierno del Estado de Michoacán. Martínez Báez, Manuel. ***Morelia en la historia y el recuerdo.*** *México, 1978.*

Un viejo cuento

Alta fidelidad

2 de mayo de 1954

Compré tres chulísimos canarios. Parece mentira, pero por meses desee tener dinero para hacerlo. Primero me lo impidió el baile de las Acosta: tuve que comprar un traje de noche nuevo. Luego aquel *impromptu* frente a High Life: el traje sastre me atrajo en tal forma. Es inútil que siga enumerando los obstáculos. En realidad pude comprar estos pajaritos amarillos porque Enrique me dio el dinero y se empeñó en acompañarme hasta donde los vendían. También le saqué la jaula. No sé por qué, pero era la más cara. No me importa hacerle gastar el dinero a Enrique: de este modo nunca dispone de mucho —que yo sepa—, y así no me engañará o me engañará menos.

15 de mayo de 1954

Enrique se compró cuatro trajes nuevos: dos *sports*. ¿Habrá algún detalle de por medio? Sin embargo, se ha portado como todos los días: esto es un día sí y otro no.

24 de mayo de 1954

Enrique no vino a comer. Se quedó en el centro con su amigo Carlos Valdéz. Esta noche le hice una escena, ¡qué escena! No me repetirá la hazaña en varias semanas.

30 de mayo de 1954

Vi un vestido primoroso en Madero. No lo compré porque prefiero que Enrique me cambie el automóvil.

3 de junio de 1954

Le iba a proponer a Enrique —después de esa rica cena que le hice— que me cambiara el automóvil, pero llegó su amigote Valdés. ¡Cómo me rechoca! Tan inoportuno. Todavía están allá abajo platicando. No sé como no se cansan.

2 de junio de 1954 (sábado)

Le habló por teléfono Carlos Valdés y se fue a jugar al póquer. Todavía no me puedo dormir. Tampoco puedo hablarle por teléfono porque no tienen en la casa donde juegan. Otra como ésta y el divorcio. Sábado y yo aquí como loca.

7 de junio de 1954

Hoy volvió Enrique temprano.

9 de julio de 1954

Desde hace un mes Enrique no sale en las tardes. ¡Qué tranquilidad! Pronto haré que me cambie el carro.

10 de julio de 1954

Hacía tiempo que no veía a Enrique tan contento como hoy. Fuimos al cine y a cenar. Desgraciadamente nos encontramos a Carlos Valdés. En el restaurante, cuando regresé del tocador, hablaban animadamente: callaron. Enrique, delante de mí —tal vez para que estuviera prevenida—, invitó a Carlos a cenar para la semana próxima. Se guiñaron el ojo: algo se traen.

11 de julio de 1954

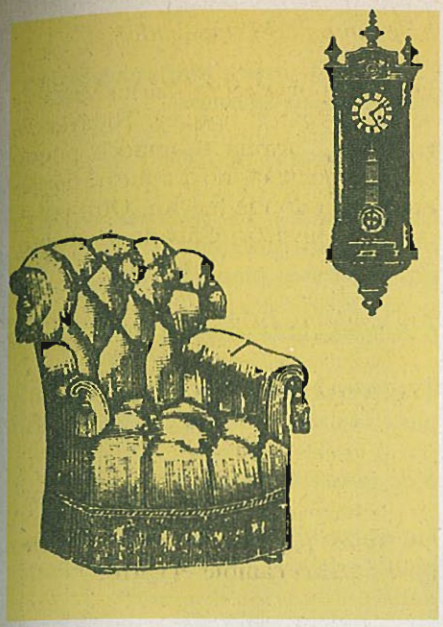
Al anochecer encontré a Enrique midiendo la sala. Al preguntarle qué hacía, se sonrió y me dijo: "Una sorpresa". ¿Sala nueva?, ¿un piano? Tanto la sala como el piano están en buenas condiciones. Esperaré. Con este anuncio no pude pedirle el carro.

12 de julio de 1954

Enrique me pidió que salgamos el próximo lunes a Cuernavaca. Dice que el domingo no le gusta ir porque siempre hay tanta gente. Me supongo que ese día traerán "la sorpresa". Acepté. El martes vendrá su amigote Carlos a cenar: Enrique quiere poner a prueba "la sorpresa", ¡como si no le bastara con mi aprobación!

13 de julio de 1954

¡Qué domingo tan aburrido! Llovió a cántaros: faltaron cuatro de mis amigas a jugar canasta. Enrique, aburrido, tomó más de la cuenta. El marido de



"La Chata" me revienta, tal parece que incita a Enrique a beber.

14 de julio de 1954. Lunes a las 10 am

Enrique me toca el claxon. Me voy a Cuernavaca. ¿Qué será la sorpresa?

El mismo día en la noche

¡Horror, horror! Tengo ganas de llorar. No le abriré la puerta e Enrique. ¡Horror, horror!

15 de julio de 1954

El mentado Valdés llegó desde las seis. Ya son las doce, y no se va. Enrique con su "sorpresa" me echó a perder la sala. No quiero ni pensarlo, Hasta acá se oye el ruido. Es cierto que pudo haber sido peor. Que se entretenga con su aparatito. Yo no sabía que existía eso de la alta fidelidad. El *pocho*de Carlos la llama *high fidelity.*

18 de julio de 1954

Cuatro días seguidos ha venido Carlos Valdées. Ni manera de pelear con Enrique: todas las veces ha venido "ya cenado". Es la una de la mañana. Ya están en la música de cámara. Hay menos ruido.

23 de julio de 1954

Valdés no ha venido en varios días. Enrique se resiste a salir: se queda oyendo su alta fidelidad. Hoy fuimos al cine.

24 de julio de 1954

Gran pelea con Enrique. No quiso cambiar el automóvil. El va mañana a una cena.

25 de julio de 1954

Apenas llegue Enrique le diré que prefiero su alta fidelidad a que salga a la calle. No me puedo dormir.

26 de julio de 1954

Enrique vino con un cargamento de discos. Me anunció que compró una cómoda para guardarlos. Ojalá y haga juego con los otros muebles.

27 de julio de 1954

Estaba tan cansada, cuando llegué del centro, que no me pareció tan fea la cómoda.

8 de agosto de 1954

Enrique, como ayer, compró más discos.

de agosto de 1954

Otra cómoda.

11 de agosto de 1954

Se quedó a cenar Carlos Valdés. Todavía están oyendo sus discos. Carlos le trajo de regalo a Enrique una suscripción para una revista de alta fidelidad.

15 de agosto de 1954

Estoy agotada. Este domingo me cansó la canasta.

16 de agosto de 1954

¡Más discos! ¡Claro y otra cómoda! Así empieza la semana.

17 de agosto de 1954

Le propuse a Enrique que cambiara el automóvil. Apenas me miró. Como si fuera una loca. Antes, sí, antes de la alta fidelidad, me lo hubiera cambiado. Hoy no compró discos.

18 de agosto de 1954

Carlos Valdés lo invitó a que formara parte del *Club Toditos Amigos de la Alta Fidelidad.* A Enrique le salía por los ojos el contento. Las sesiones serán los martes. Ya veremos.

20 de agosto de 1954

Todavía no regresa Enrique de su reunión del *Club Toditos Amigos de la Alta Fidelidad.* Son las dos y media.

21 de agosto de 1954

¿Qué le darían a Enrique en la reunión? Ya no se oye sentado su alta fidelidad: ahora enfrente del aparato "dirige".

22 de agosto de 1954

De compras. Solamente dos vestidos. Enrique oye su alta fidelidad.

29 de agosto de 1954

Ayer invitaron a Enrique, en la sesión del *Club Toditos Amigos de la Alta Fidelidad,* a que formara parte de otro club. *¿Fieles de la Alta Fidelidad o Fanáticos de la Alta?,* pero, qué importa.

3 de septiembre de 1954. (Domingo)

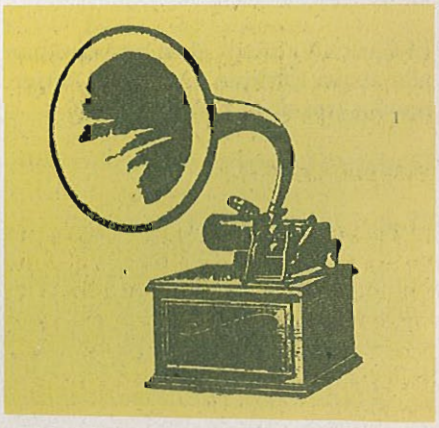
Canasta, canasta, canasta. Enrique no me había dicho que en la mañana no saldríamos porque tenía cita con un amigo del club: le iban a mostrar un aparato nuevo.

5 de septiembre de 1954

Enrique trajo más discos y tres nuevas cómocas. Sacaron mis rinconeros. ¡Ya es el colmo!

10 de septiembre de 1954

Hoy no le abrirá a Enrique: se atrevió a sacar el piano. Ya no puedo más.



11 de septiembre de 1954

Enrique me regaló un collar: plata, pero hace juego con mi último vestido.

12 de septiembre de 1954

Para eso sacó el piano. Ahora me lo explico: dos nuevos aparatos. Dice que los bajos, que los agudos. ¡Qué sé yo!

14 de septiembre de 1954

Llegaron en la mañana los albañiles y un arquitecto especialista a tirar la escalera. Yo no quería creerlo. Le hablé a Enrique por teléfono. Me explicó que son unos cuantos arreglos necesarios.

1o. de octubre de 1954

Hoy acabaron la obra.

3 de octubre de 1954

Sesión del *Club Toditos Amigos de la Alta Fidelidad.* ¡Hasta qué hora me desvelaré!

4 de octubre de 1954

Dice Enrique que su equipo no sirve para nada: que el de quién sabe quién es una maravilla. Del cambio del automóvil no quiere oir nada.

8 de octubre de 1954

Una cómoda inmensa y un aparato —rarísimo— para bajar los discos.

9 de octubre de 1954

Le trajeron un chaqué a Enrique. No me quiso dar ninguna explicación.

10 de octubre de 1954

El Carlos Valdés y él se emborachan allá abajo. Enrique de chaqué, dirige. Son las tres de la mañana.

El aparato no podría ser más horrible.

26 de octubre de 1954

Nunca me había sentido tan humillada. Enrique me gritó porque le moví un aparato. "Que se llenen de polvo —dijo—, pero no los toques". Parecía un loco. Ha de ser cosa de la alta fidelidad.

11 de octubre de 1954

En la mañana. Enrique me anunció que para el jueves vendrán sus amigos del club. Hace un mes que no salgo. Mi mamá dice que espere, que ya le pasará.

4 de octubre de 1954. (Jueves)

Salvo la música, nada se oye. Las cuatro de la mañana. ¡Hasta cuando se irán esos imbéciles!

18 de octubre de 1954

Música, música, y Carlos Valdés.

25 de octubre de 1954

Varios aparatos nuevos. Dice Enrique que ahora ya no lo ningunearán los del club; que éste sí es un alta fidelidd.

2 de noviembre de 1954

Música de órgano todo el día. tuve que ir al panteón sola. Enrique no se acuerda que tiene muertos.

3 de noviembre de 1954

Increíble: Enrique renunció al consejo del banco. Una tarde por mes y dice que le quita mucho tiempo. Es cierto, no se puede oir el dichoso aparatito.

4 de noviembre de 1954

Cambiaré de táctica. Mañana mostraré interés en sus aparatos.

5 de noviembre de 1954

Carlos Valdés me revienta, con sus ojos en blanco, diciendo: "Oíste, Enrique, oíste esos pianísimos".

6 de noviembre de 1954

Trajeron ocho nuevos aparatos. Cuatro para los bajos y cuatro para los agudos.

8 de noviembre de 1954

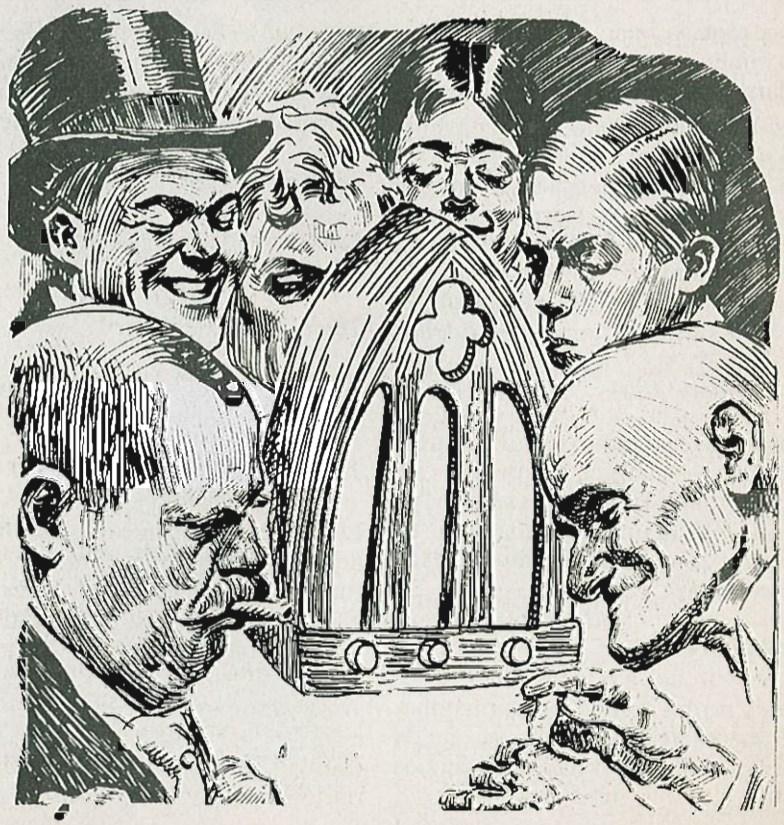
Un nuevo aparato para reproducir el piano, solamente cuando está acompañado por la orquesta.

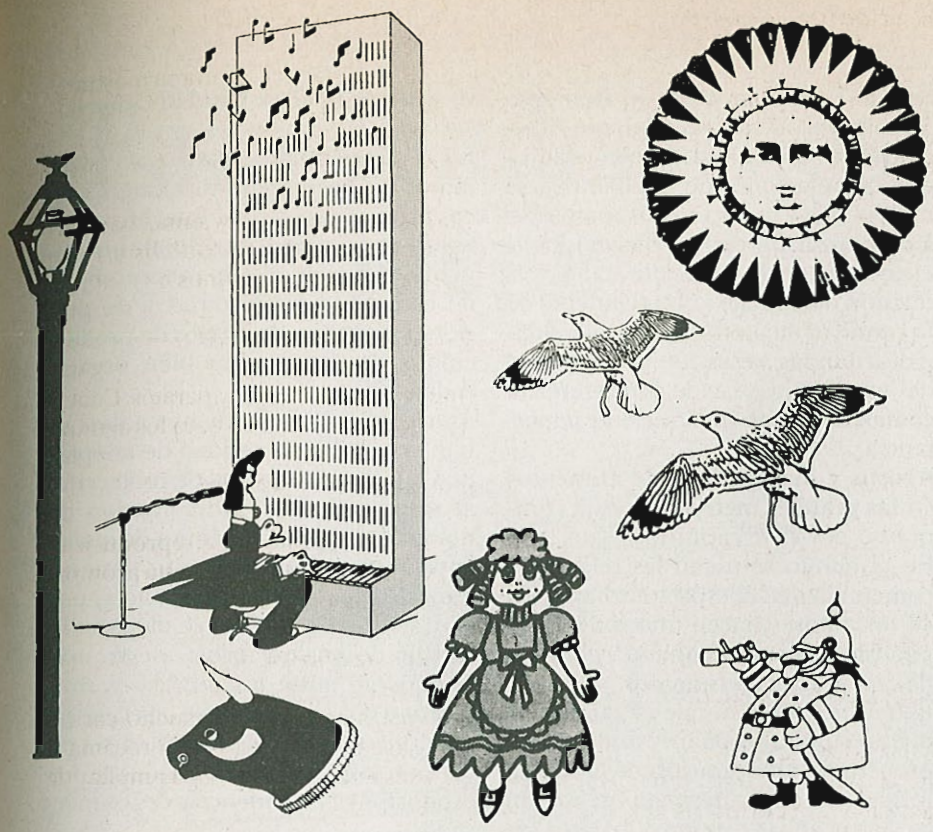
9 de noviembre de 1954

Enrique me pidió con mucho cariño que pasara el comedor a la recámara de huéspedes; accedí. Va a ampliar de nuevo la sala.

18 de diciembre de 1954

Amanecieron muertos los canarios. Enrique dice que es a causa de las vibraciones de los aparatos. Yo tengo sospechas: todos murieron anoche.





24 de diciembre de 1954

Enrique se regaló un aparato para oir solamente a los metales.

10 de enero de 1955

Los carpinteros trabajan en una estantería inmensa que llega hasta el techo, a lo largo de toda la escalera. El pasillo ya está lleno.

11de enero de 1955

Cambio de todo el equipo. Dijo Enrique que el otro era antiquísimo: que hay que estar al día.

12 de enero de 1955

Hoy empezaron a traer los nuevos aparatos.

13 de enero de 1955

Son ciento dos aparatos. Cada uno para un instrumento de la orquesta. El Carlos Valdés miraba nuestra antigua sala —ahora parece... no se parece a nada—, con los ojos asombrados.

15 de enero de 1955

Vinieron los del club al estreno.

1o. de febrero de 1955

Doscientas nuevas bocinitas. Una para cada voz del coro. "Carmina Burana sin esto no se puede apreciar", esplica Enrique.

8 de febrero de 1955

La administración de la casa se la he encomendado a Chole, la cocinera. Ella llevará el gasto.

10 de febrero de 1955

Esto loca: oigo rumores, toses, aplausos, siseos, aquí en mi cuarto.

11 de febrero de 1955

Cuando se vino ayer a acostar Enrique, me tranquilizó, solamente se trata de nuevas bocinas ocultas en la casa para dar la impresión de auditorio del concierto. No está completa la instalación, apenas ajustaron cien ayer en la tarde, mientras fui a ver a mi madre. Cree Carlos que para dentro de quince días terminarán con las dos mil ochenta que faltan. "Muchas de ellas —dice Enrique— reproducen únicamente la respiración de cada persona que va al concierto".

14 de febrero de 1955

Hoy regalé varios vestidos y tiré varias cajas de sombreros. Los estantes para discos que instalan en nuestra recámara no me permite tener mucha ropa.

18 de febrero de 1955

Carlos Valdés trajo el anuncio de un nuevo aparato.

20 de febrero de 1955

Enrique pidió el nuevo aparato. El arquitecto vendrá mañana.

23 de febrero de 1955

Ayer vino mi mamá. Tuve un disgusto. Me dijo que estaba loca. Todo porque esperaba a que Enrique acabara de dirigir para ofrecerle unas toallas calientes. Enrique y sus amigos tuvieron la misma opinión. Creo que mamá se pone vieja.

13 de marzo de 1955

Los agudos del lado derecho levantan mucho más a Carmina Burana.

18 de marzo de 1955

No sé que le pasa a Pennario, al fondo de la escalera. Lo cierto es que resulta insoportable. He tenido que cruzar la sala varias veces para poder pescarle sus mejores momentos bajo el retrato de papá.

23 de marzo de 1955

Las bocinas para las arpas necesitan un cambio urgente. Hoy, durante el Kyrie de la misa de Guilaume de Machaut, llegó la primera notificación del embargo.

Fuente: ***Ingenios del humorismo****, Selecciones de Edmundo Valadez, GV editores. 1988. México. pp. 56-67.*

López Páez (1922) es autor de un cuento que puede considerarse de los más graciosos en la humorística mexicana, y en el que se burla, finalmente, de las enajenaciones consumistas, de la insaciable compulsión de adquirir aditamentos o accesorios las más de las veces innecesarios.

Los libros del Consumidor

Abasto y distribución de alimentos en las grandes metrópolis

Fernando Rello y Demetrio Sodi, Ed. Nueva Imagen, 309 pp., 1a edición, tamaño media carta, México, 1989.

¿Cómo se abastece de alimentos la ciudad más grande del mundo? ¿Qué canales existen para hacer llegar a 18 millones de consumidores una variada oferta de alimentos? ¿Cuáles son las implicaciones económicas que tiene el funcionamiento de los mismos? Éstos son algunos de los temas que se abordan en el libro citado.

Según explican los autores en la introducción del trabajo, su objetivo es estudiar la estructura, localización y funcionamiento del comercio al menudeo de alimentos en la ciudad de México.

En el texto se explica que una parte de la vida económica y social de esta ciudad está organizada en torno a las funciones de distribución y consumo de alimentos.

Por otra parte, se reconoce que la forma de distribución de la ciudad de México determina las formas de producción en otros lugares, debido al enorme peso que tiene la urbe en la demanda global de alimentos.

Los autores parten de la idea de que con el proceso de urbanización que caracteriza nuestro tiempo, los servicios de intermediación, entre ellos la comercialización de mercancías, cobran una gran importancia.

Según Fernando Rello y Demetrio Sodi, los servicios comerciales se diversifican y crecen rápidamente debido a que las relaciones de intercambio se multiplican y se hacen más complejas. La atomización de los consumidores, el avance de la especialización y la división del trabajo y el crecimiento de la cantidad de mercancías producidas y distribuidas, resultado del aumento del nivel de ingreso, le confieren a la comercialización una creciente importancia.

Abasto y distribución de alimentos en las grandes metrópolis está compuesto por siete capítulos.

En el quinto se tratan las relaciones comerciales en el espacio urbano. En él, los autores hacen una reflexión y análisis del comportamiento y hábitos de compra del consumidor.

Asimismo, señalan que el cambio de medio rural al urbano y el dinámico proceso de urbanización de la capital influyeron de manera importante en la formación de nuevos hábitos de consumo de los distintos estratos sociales. Estos cambios se relacionan directamente con el hecho de que el crecimiento urbano implica una mayor dependencia de las familias con la economía de mercado y la desaparición de las actividades orientadas hacia el autoconsumo.

Al final de la investigación, Rello y Sodi desarrollan las posibles opciones de modernización comercial, sus alcances y limitaciones. En este último apartado reconocen que una política comercial no puede hacerse copiando los modelos de otros países: "Es necesario hacer antes una evaluación de las diferentes formas e instituciones comerciales, de sus resultados y límites en el caso de México, para después incorporar las más pertinentes".

La protección del consumidor

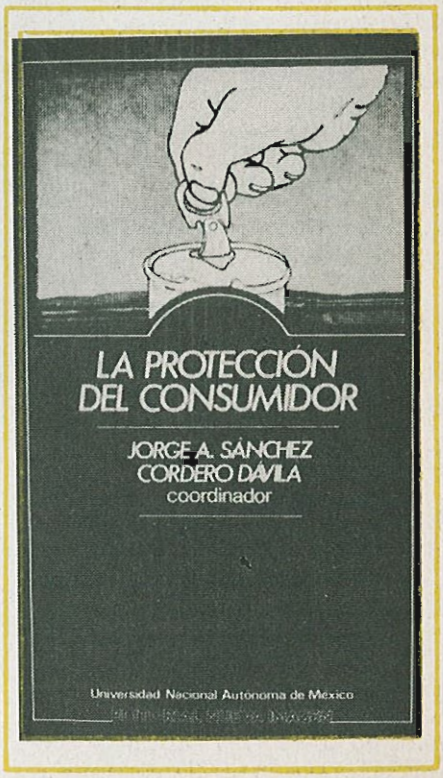
Jorge A. Sánchez Cordero Dávila (coordinador).
Editorial Nueva Imagen. UNAM.

Este libro recopila los trabajos presentados en el Coloquio "**La Protección Jurídica del Débil en el Consumo**", organizado por la Universidad Nacional Autónoma de México el 23 de julio de 1979, en Ciudad Universitaria.

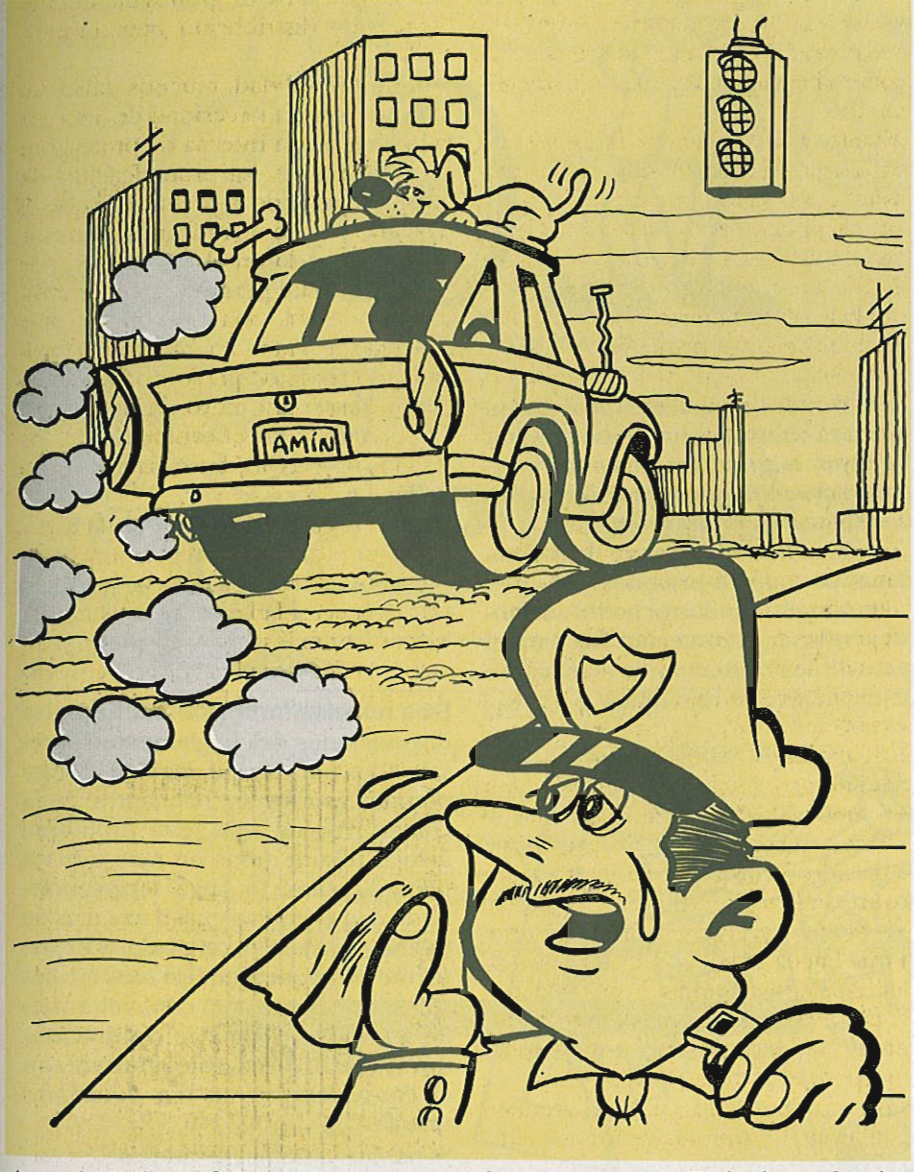
En el compendio se analiza al consumidor de hace algunas décadas y lo compara con el actual que, afirma el autor, se ha transformado en un elemento del mercado de masas; objeto de campañas publicitarias y de presiones por parte de grupos de producción y de distribución bien organizados.

Ante esta realidad, muchos países se han visto en la necesidad de adoptar una legislación interna de protección al consumidor. La promulgación de normas, parte de la premisa de que el consumidor, como individuo, tiene un poder limitado en el mercado y, por ello, se le debe permitir la mejor utilización de sus recursos: elegir más libremente entre los diferentes productos o servicios que se le ofrecen; así como ejercer una mayor influencia en los precios y en la evolución de los productos y las tendencias de los mercados.

En el texto también se precisa la capacidad jurídica para promover una organización económica óptima que satisfaga las necesidades de los consumidores, así como las leyes que garanticen sus intereses ante los grandes consorcios, empresas y publicistas.



Para conducirnos mejor



A partir del lunes 9 de octubre entrará en vigor el nuevo Reglamento de Tránsito del Distrito Federal expedido por la Asamblea de Representantes. Dividido en trece capítulos, el nuevo Reglamento abarca diferentes aspectos: el comportamiento de los peatones, escolares y ciclistas; clasificación y uso de los vehículos; control de las licencias y permisos para conducir, así como la señalización para el control del tránsito. **Quienes no respeten el Reglamento de Tránsito se harán acreedores a una sanción administrativa que va de uno hasta cinco días de salario mínimo.**

Los abusos también se sancionan

Muchas veces los conductores de vehículos ignoramos las disposiciones de tránsito y las sanciones a las que nos hacemos acreedores en caso de violarlas.

Se da el caso, por ejemplo, de que algunos agentes de tránsito pretenden recibir cierta cantidad de dinero para evitar sancionar al conductor o llevarse el auto.

Al respecto, el licenciado Juan Carlos Fernández, analista de la Unidad de Denuncias y Responsabilidades de la Secretaría General de Protección y Vialidad, afirma que todos los usuarios o conductores pueden presentar su queja ante esa clase de abusos: Sólo necesitan presentar la hoja de inventario con que fue detenido el automóvil, o bien, el número económico de la grúa o de la placa del agente.

"Se puede dar el caso —continúa el licenciado Fernández— que ciertos agentes de tránsito mañosamente muevan el auto del lugar y quieran cobrarle al conductor dinero para no levantar la infracción, esta actitud deberá ser denunciada por los automovilistas".

"Si el auto está mal estacionado y el conductor está presente, los agentes de tránsito deberán levantar la infracción (tres días de salario mínimo) y solicitarle al conductor que mueva la unidad del lugar".

Según el Reglamento de Tránsito, la remisión de los vehículos al depósito sólo se podrá realizar cuando:

- Le falten al vehículo ambas placas, y en su caso, la calcomanía que les da vigencia o el permiso correspondiente.
- Las placas del vehículo no coincidan en números y letras con la calcomanía o la tarjeta de circulación.
- Se estacione al vehículo en un lugar prohibido o en doble fila y no esté presente el conductor.
- No tenga la constancia que acredite la baja emisión de contaminantes.

Asimismo, los agentes deberán impedir la circulación de un vehículo y ponerlo a disposición del juez calificador en los casos siguientes:

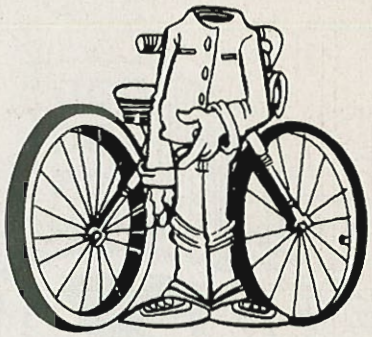
- Cuando el conductor que cometa alguna infracción al Reglamento muestre síntomas claros y ostensibles de ebriedad.
- Cuando el conductor no exhiba la licencia o permiso de conducir, y
- En caso de accidente en el que resultaran daños en propiedad ajena, cuando los involucrados no se pongan de acuerdo.

En ningún otro caso podrán llevarse su auto, por lo que: "Ante cualquier abuso o prepotencia de los agentes de

tránsito, las denuncias que usted formule en la SGPyV tendrá apoyo de las autoridades para resolver el problema", concluye el licenciado Fernández.

La persona que conduzca en estado de ebriedad o bajo la influencia de estupefacientes, será sancionada con arresto inconmutable de 12 a 36 horas impuesto por el juez calificador de la jurisdicción correspondiente.

Los ciclistas: Respecto a los ciclistas, el Reglamento estipula que deberán circular por la extrema derecha de las calles y usar casco protector. Los conductores de otros vehículos deberán respetar su paso.



Los peatones: El nuevo Reglamento solicita la participación de la ciudadanía en el cumplimiento del mismo. De esta manera, los peatones tenemos ciertas **obligaciones:**

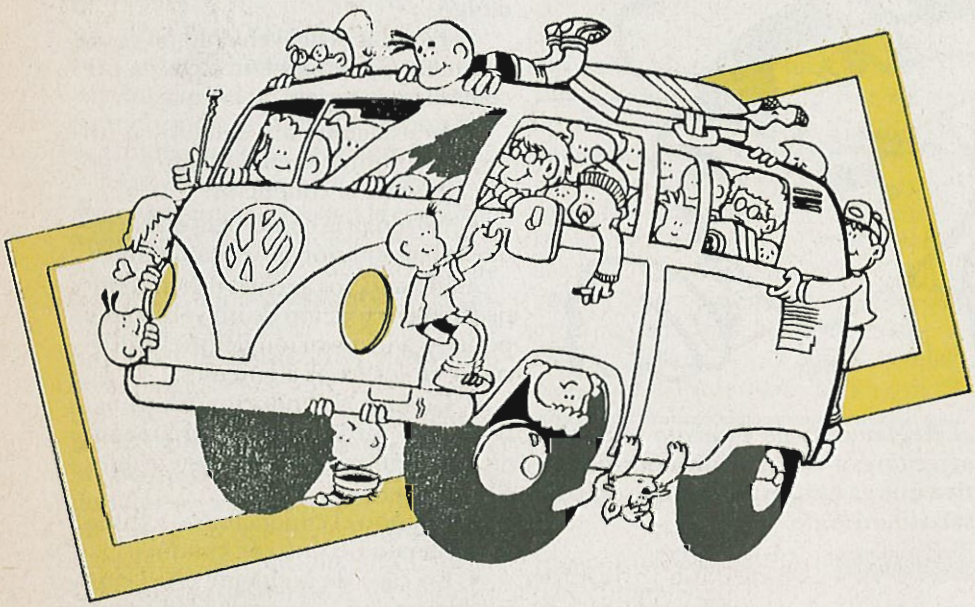
- No transitar a lo largo de la superficie de rodamiento de ninguna vía primaria.
- En las avenidas de alta circulación vehicular, sólo se podrá cruzar la calle en las esquinas o zonas marcadas.
- Donde haya puentes peatonales, se estará obligado a hacer uso de ellos.

De igual manera, los peatones tenemos **derechos** que los conductores deben respetar, por ejemplo:

- El conductor siempre deberá ceder el paso de los peatones.
- Ningún conductor podrá adelantar o rebasar la zona marcada para el paso de peatones, cuando el semáforo se encuentre en rojo (alto).

Dos normas importantes: Entre las disposiciones del Reglamento sobresalen dos normas que regulan el comportamiento de los habitantes de la ciudad. Por un lado, está prohibido arrojar basura desde un auto a la vía pública, quien lo haga será sancionado con el equivalente a tres días de salario mínimo. Por otro lado, el Reglamento exige que todos los automóviles y camionetas cuenten con cinturones de seguridad. Aquellos conductores que no los utilicen, se les multará con el equivalente a un día de salario mínimo.

Si reiteradamente un conductor conduce a alta velocidad, no respeta las señales de tránsito, o en el caso de que algún agente de tránsito le pida un soborno por alguna violación al Reglamento que usted haya cometido, **puede denunciarlos a la Subdirección de Responsabilidades de la Secretaría General de Protección y Vialidad, ubicada en Fray Servando Teresa de Mier, No. 32, segundo piso, o comunicarse a los teléfonos: 761-43-58 y 38-51-00, ext. 1112.**



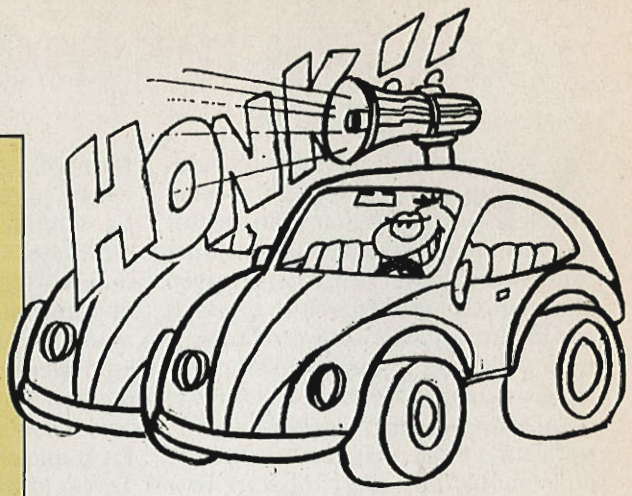
Los conductores: Los conductores deberán, a su vez, disminuir la velocidad a sólo 20 kilómetros por hora al acercarse a una escuela. En los cruceros o zonas marcadas para el paso de peatones, donde no haya semáforos ni agente que regule la circulación, los conductores harán alto para dar el paso a los peatones. Esta es una medida de seguridad muy importante.

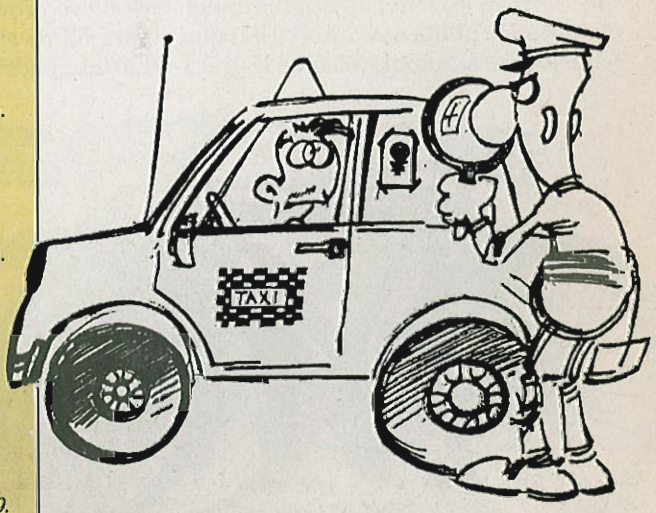
Nuestras obligaciones

Para evitar abusos y conocer con más detalle las disposiciones de esta nueva ley, publicamos para usted algunos de los artículos más transgredidos:

Tipo de infracción	Multa
• No usar casco protector (motociclistas).	Tres días de salario mínimo.
• Si en un accidente hay personas heridas o muertas y el conductor abandona o pretende dejar el lugar del percance.	Cinco días de salario mínimo.
• Usar indebidamente la bocina del automóvil.	Un día de salario mínimo.
• No dar aviso de cambio de propietario.	Un día de salario mínimo.
• No utilizar los cinturones de seguridad.	Un día de salario mínimo.
• Entorpecer la marcha de columnas militares, desfiles y cortejos fúnebres.	Un día de salario mínimo.
• Efectuar competencias de velocidad.	Cinco días de salario mínimo.
• No respetar la preferencia del paso de peatones o invadir la zona peatonal.	Tres días de salario mínimo.
• Utilizar indebidamente la luz alta.	Un día de salario mínimo.
• Estacionarse en lugar prohibido, en doble fila, en sentido contrario o simular alguna avería del coche en una vía de circulación continua.	Tres días de salario mínimo.
• Transportar en el auto mayor número de personas al señalado en la tarjeta de circulación.	Cinco días de salario mínimo.
• No detenerse ante la luz roja del semáforo.	Tres días de salario mínimo.
• Conducir un auto sin licencia.	Tres días de salario mínimo.
• No portar, alterar o cubrir con micas opacas las placas del vehículo.	Tres días de salario mínimo.
• No dar preferencia de paso a vehículos de urgencia y de policía cuando llevan funcionando las señales audibles o visibles.	Cinco días de salario mínimo.
• Transitar en sentido opuesto o rebasar en carril de contraflujo.	Cinco días de salario mínimo.
• No respetar el paso de peatones y escolares, ni obedecer la señalización de protección de los agentes de tránsito.	Cinco días de salario.
• En caso de los taxistas, no colocar en un lugar visible la tarjeta con las tarifas.	Un día de salario mínimo.

*Fuente: **Diario Oficial**, 9 de agosto de 1989.*





¿Adiós a las bicicletas?

A lo largo de los siglos los vehículos impulsados por el hombre, como bicicletas o triciclos, han sido medios de transporte ideales para las naciones asiáticas. No solamente constituyen el susento de mucha gente, también son baratos, silenciosos y no contaminan. Pero para los proyectistas, políticos y asociaciones de asistencia, el desarrollo significa, generalmente, transporte moderno y gastos excesivos en combustible. Sin embargo, por desgracia, los ciclistas son desalojados del camino en el nuevo tráfico citadino. Ahmad perdió su trabajo, sus ahorros y su casa cuando la policía vino y arrojó su **becak** (coche cubierto de tres ruedas) al mar. Éste era el medio de transporte común en todas las ciudades de Indonesia. Pero las autoridades locales en Yakarta prohibieron su circulación por considerarlos pasados de moda e ineficientes. Además, afirman, son la causa principal del incremento en los congestionamientos de tránsito.

El becak de Ahmad era su casa y su oficina, lo manejaba durante el día y dormía en él por las noches.

Hoy, tiene que sobornar a la policía para que finjan no verlo mientras renta otro becak. Gana menos que antes y tiene que soportar insultos mientras entra y sale del tráfico citadino, en busca de pasajeros.

Al igual que muchos millones de personas en los países en vías de desarrollo, Ahmad está siendo apartado del camino por políticos y proyectistas que consideran al automóvil como la única forma de transportación que merece ese nombre.

La admiración excesiva de los habitantes del Tercer Mundo por el automóvil no carece de consecuencias: las importaciones de petróleo, gasolina, autos y camiones tienen un costo equivalente a la mitad del dinero que reciben por sus exportaciones totales, países como Kenia y Tailandia.

En la mayor parte de las naciones del Tercer Mundo los carros son artículos para los ricos. En países como Haití, Paquistán, India e Indonesia, sólo una pequeña élite puede tener un auto.

Inclusive en países más industrializados como Brasil, únicamente el seis por ciento de la población tiene coche, lo cual es muy poco comparado con Europa, donde 30 por ciento de sus habitantes es dueño de, cuando menos, un auto. En los Estados Unidos de Norteamérica existe un vehículo por cada dos personas.

Las naciones asiáticas como China y la India dependen completamente de vehículos de tracción humana. Los dos países más grandes del Tercer Mundo, juntos, cuentan con 600 millones de bicicletas, y menos de uno por ciento de automóviles.

Sea como sea, hay signos de que esto está empezando a cambiar. Los chinos adoptaron la libre empresa y también el automóvil. El país planea invertir 10 mil millones de dólares en la industria y quiere producir un millón de autos para fin de siglo.

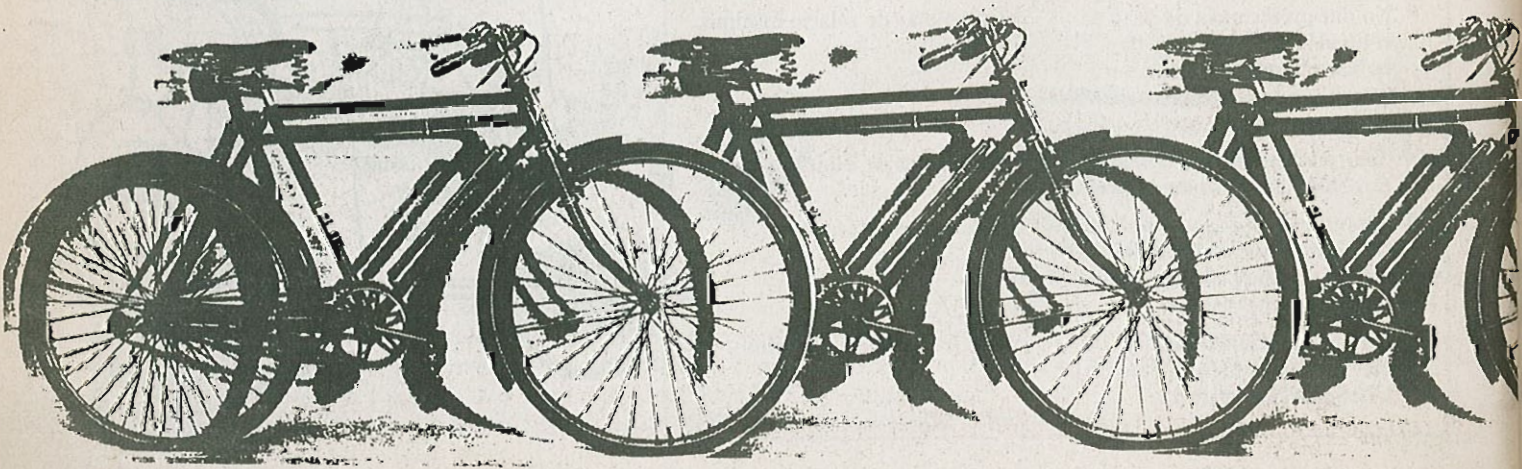
La fascinación de los chinos por el auto surgió por consejo de los expertos occidentales; la mayoría de las actividades cotidianas en China giran alrededor de la bicicleta (hay cerca de 400 millones de ellas en el país).

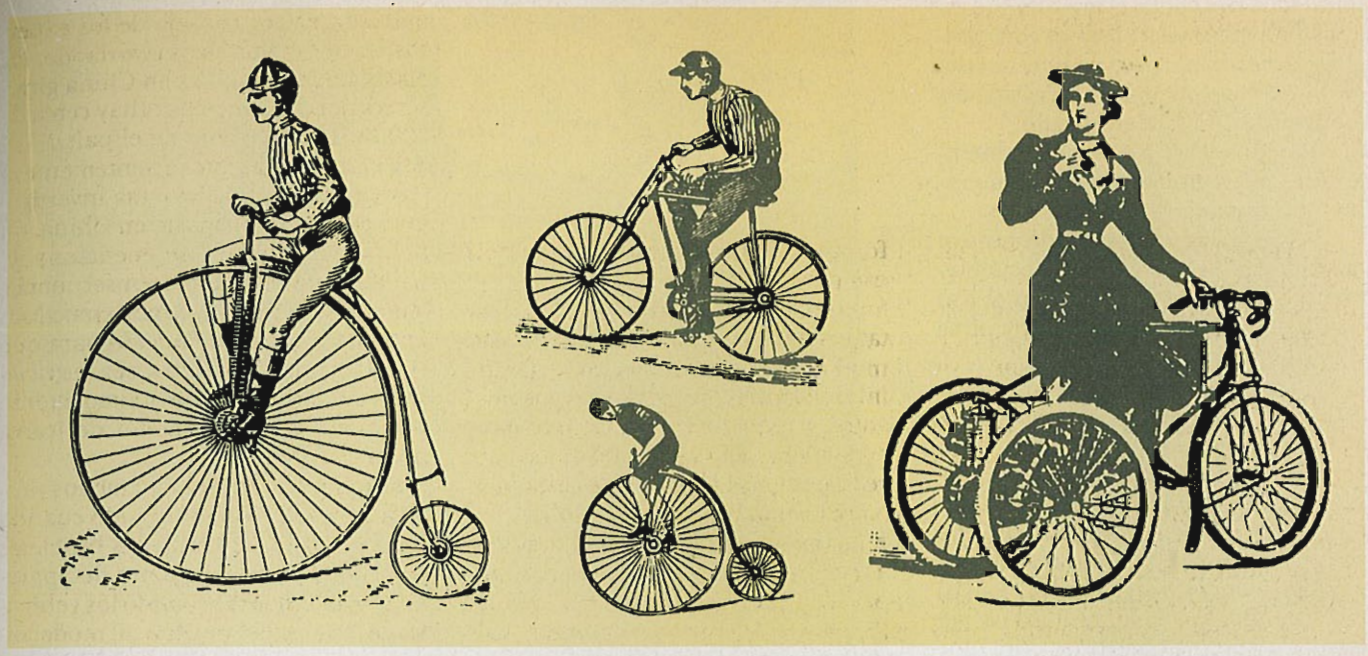
Algo increíble es que recientemente el Banco Mundial realizó una investigación sobre el transporte en China, en la que ni siquiera se menciona la palabra bicicleta. Como consecuencia, algunos proyectistas chinos, como Min Fengkui, hacen un llamado para que "el tráfico de bicicletas sea estrictamente controlado en un último intento por reducirla a un medio de transporte ocasional".

Min refleja la actitud de muchos profesionistas del Tercer Mundo cuando escribe: "La función de las bicicletas como medio de transporte desaparecerá gradualmente cuando los vehículos urbanos comiencen a modernizarse... (en Occidente, las bicicletas) se han reducido en número, hasta convertirse en instrumentos de deporte, recreación y turismo. Tales ejemplos deberían servir como referencia en la planeación de nuestro desarrollo urbano futuro".

Al igual que sus colegas en Yakarta, Min considera a los vehículos no motorizados como reliquias en el camino hacia la modernidad. ¿Cuál es la solución que él propone?: "Acelerar la construcción de caminos, mejorar el transporte público y el sistema de control de tránsito, así como restringir el tráfico de bicicletas en la ciudad, con el fin de evitar mayores congestionamientos urbanos".

Las decisiones en materia de políticas de transporte están en manos de ingenieros y economistas, educados, por lo general, en Occidente. Están respaldados por pequeños sectores urbanos que lucran con importaciones petroleras, negocios automovilísticos y contratos de construcción.





Sus decisiones sobre la clase de caminos que se construirán y en qué lugar, están determinadas por presiones económicas o por asuntos de seguridad militar.

¿Hay cosechas o materia prima que transportar fuera del país? Construyan una carretera o una vía férrea para llevar los productos al puerto.

La mayor parte de los habitantes del Tercer Mundo se transportan a pie. En países como Kenia más del 90 por ciento de los viajes rurales se hacen a pie, menos del tres por ciento en carro o autobús. Los autos son propiedad casi exclusiva de los empresarios, burócratas y extranjeros.

Inclusive los autobuses baratos son demasiado costosos para un campesino que gana algunos cientos de dólares al año. En las áreas rurales frecuentemente no hay transporte público disponible.

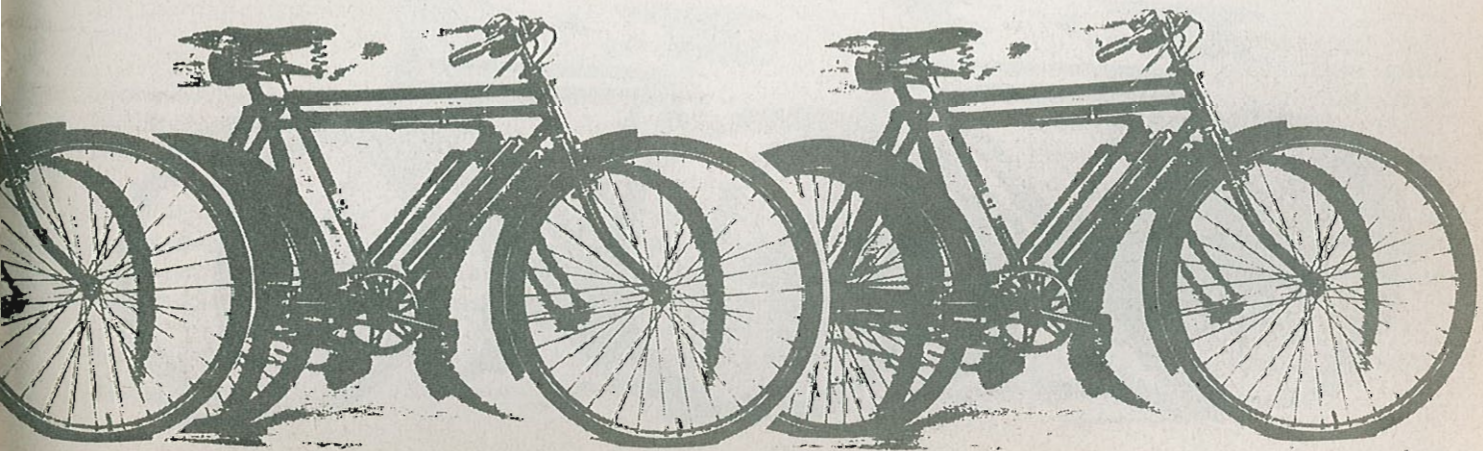
El sistma político imperante influye de manera decisiva en la inversión para construir carreteras, puentes, vías férreas y refinerías.

El exsenador de las Filipinas José Diokno consideró que las inversiones en materia de transporte limitaban el desarrollo de las economías locales en su país, y fomentaban la dependencia de las exportaciones de materia prima. "¿Quién posee un auto particular en este país? La élite... Todas las autopistas se dirigen a Manila, cuando deberían existir caminos que conectaran los diferentes barrios con la ciudad y un barrio con otro, así la afluencia de bienes no iría solamente a una dirección (que generalmente es un puerto del exterior) sino que circularían internamente".

Las asociaciones de asistencia y los bancos de desarrollo pueden tener una gran influencia en las políticas de transporte. El Banco Mundial, por ejemplo, gasta 100 millones de dólares en transporte urbano cada año. Entre 1972 y 1985 el Banco gastó más de medio billón de dólares, construyendo, mejorando y dando mantenimiento a carreteras. De los 2.1 billones que se invirtieron en 1985 en transporte, una cantidad mínima se destinó a los vehículos no motorizados.

Se ha investigado muy poco acerca del transporte que usan las personas de escasos recursos. De acuerdo con el crítico hindú M.M. Hoda, "los programas de investigación no tienen ninguna relación con los problemas de la gente pobre y las áreas rurales de la India. Consideramos la investigación de aeroplanos, el espacio y los automóviles como la ciencia verdadera, mientras que las investigaciones de medios de transporte hindúes, como carros tirados por caballos o triciclos cubiertos, son considerados como rarezas y poco dignos".

En vez de favorecer formas de transporte no motorizado más baratas, el Banco Mundial apoya el llamado "control de sistemas de transporte", que



significa, en esencia, el incremento en el uso de autobuses. Ésta es una propuesta interesante pero no muy realista en ciudades con graves necesidades monetarias del Tercer Mundo.

El pequeño sector, fuerte políticamente, que tiene automóvil, no está interesado en restringir el uso del auto.

Por su parte, las estrategias de control de sistemas de transporte frecuentemente terminan restringiendo el uso de bicicletas, carros cubiertos y otras clases de transporte barato.

La gente, entonces, se ve forzada a caminar o a abordar los atestados autobuses públicos.

En el Informe sobre Políticas de Transporte Urbano realizado por el Banco Mundial, el uso exclusivo que se le da a la palabra bicicleta es para comentar que "los congestionamientos empeoran cuando la cinta asfáltica se ve invadida por una mezcla de vehículos motorizados, otros medios de transporte (como bicicletas) y peatones".

En 1987 las autoridades en Dakha, Bangladesh, anunciaron sus planes de prohibir el flujo de carros cubiertos de tres ruedas por la ciudad, a pesar de que éstos dan empleo a más de 100 mil personas.

Pero deshacerse de estos vehículos ("becaks" y bicicletas) sería como derribar los barrios pobres para resolver el problema de la vivienda.

Es necesario un cambio en las políticas de transporte, porque simplemente no hay suficientes recursos disponibles en el mundo para darle a cada persona un automóvil.

El transporte en sí mismo es un tipo de sistema ecológico. Al igual que el medio ambiente, requiere diversidad y balance para poder ofrecer muchas alternativas para trasladar objetos y personas a través de pequeñas y grandes distancias.

Cuando todos los recursos se dirigen a una sola área (como los automóviles) la diversidad se reduce y también los beneficios económicos. La mayoría de la gente termina por caminar largas distancias o por esperar autobuses que nunca vienen; otros simplemente se dan por vencidos y prefieren quedarse en casa.

Existen beneficios económicos inequívocos cuando el transporte está dirigido directamente a ciertas necesidades.

Una gran panadería en Bogotá, Colombia, por ejemplo, antes utilizaba solamente camiones para repartir sus productos en 600 expendios. Hoy día usa enormes trailers para distribuir a seis centros de subdistribución.

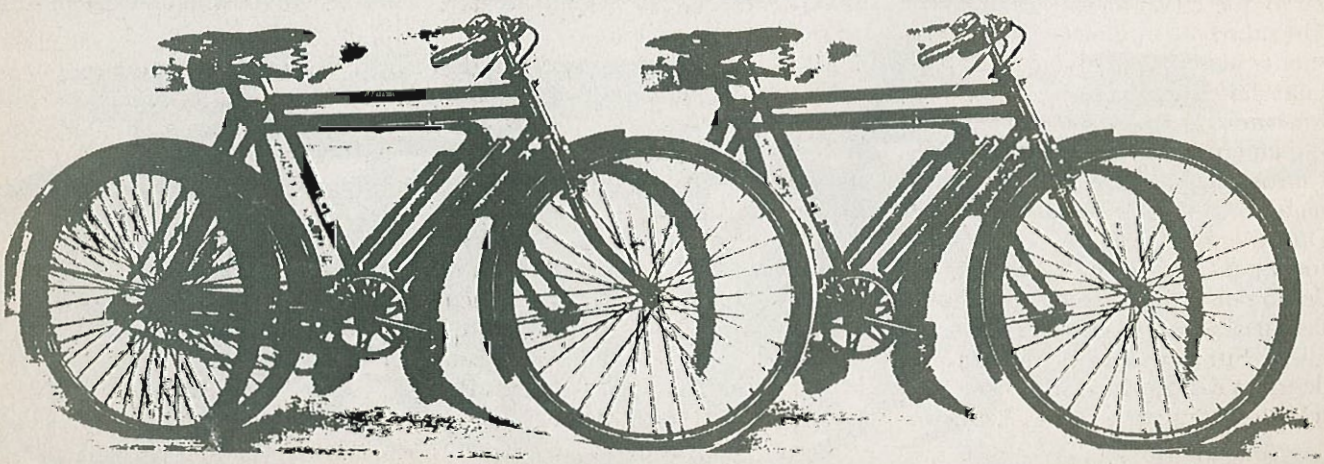
Desde ahí, una flotilla de pequeños triciclos de carga llevan el pan a las tiendas. Reconociendo los beneficios de la diversidad, la panadería redujo los costos de distribución a la mitad e incrementó los empleos.

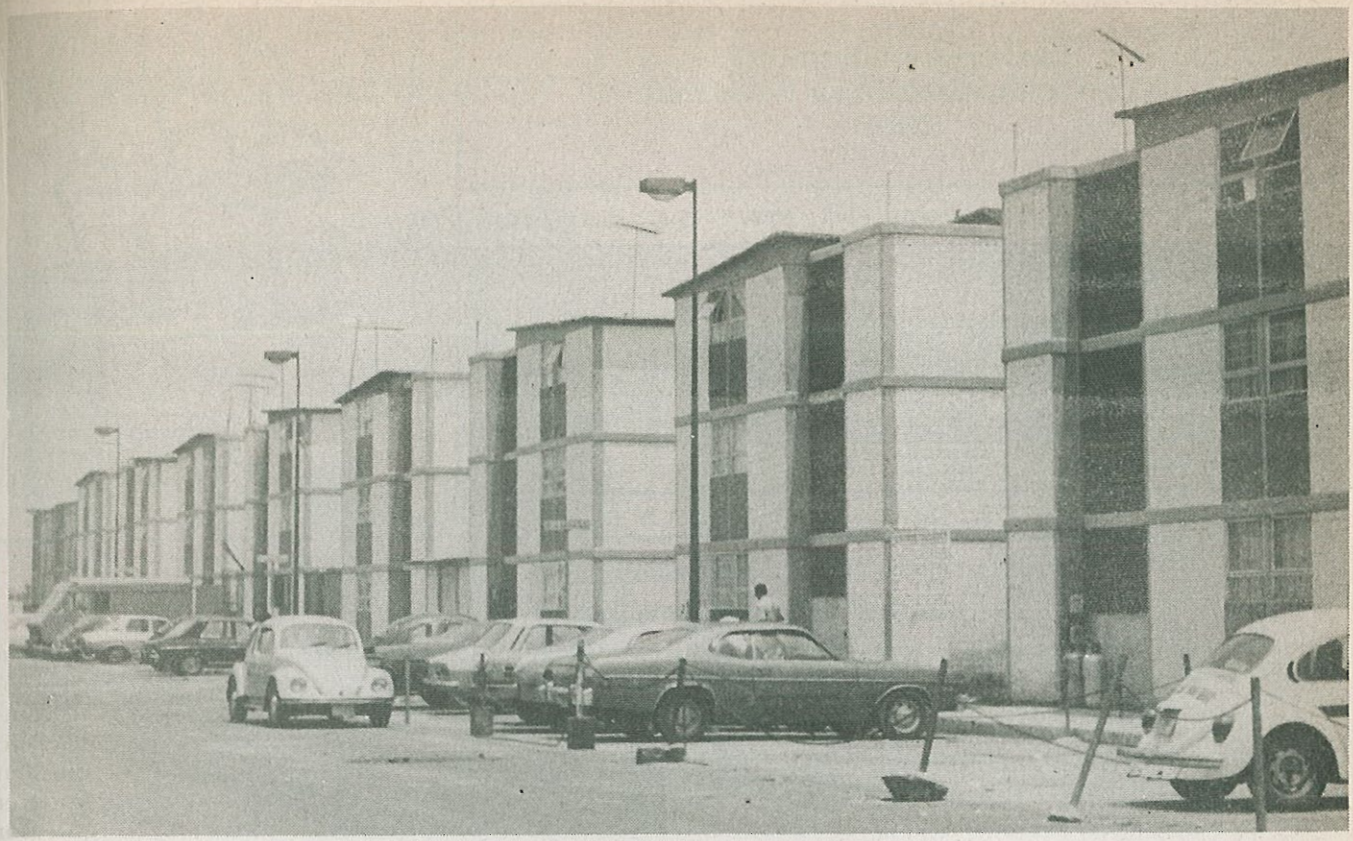
Las élites del Tercer Mundo que suspiran por la velocidad, privacía y comodidad de los automóviles, no cambiarán de opinión fácilmente. Pero tendrán que cambiar. Y nosotros en occidente tendremos que reconocer que el mundo no puede seguir por mucho tiempo dándose el lujo de adquirir automóviles para uso particular.

Como afirma Ricardo Navarro del Centro Salvadoreño para la Tecnología Apropiada (CESTA): "Cada vez será más y más evidente que el sueño de una sociedad de automóviles nunca será un sueño democrático, podría causar graves dolores de cabeza aun a la creciente clase media, cuando despierte de su sueño motorizado para enfrentarse a la cuenta".

*Fuente: **Consumer Lifelines**. IOCU. Julio 20, 1989.*

Traducción: Dora Torres





Vivienda

Las andanzas de los precios en agosto

Durante agosto, la variación mensual del Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC) fue igual a la registrada en el mes de julio (1.0 por ciento), que se consideró la más baja en lo que va del año.

Un rubro que impactó significativamente al INPC es el de vivienda, el cual ha acumulado, hasta agosto, una variación de 28.0 por ciento. Este incremento es superior al de los otros rubros que componen en índice general.

Durante el octavo mes del año, el incremento del rubro de vivienda fue de 2.5 por ciento, también superior a las variaciones de todos los rubros de gasto. Sin embargo, existe una tendencia a disminuir el ritmo de crecimiento del mismo, pues la variación registrada en enero se ubica en 7.1 por ciento, que es muy superior a la observada en agosto.

Dentro de este rubro, el renglón que más influencia ha tenido es el de renta de casa habitación, que en agosto creció 3.3 por ciento.

El impacto que ha tenido este renglón en el incremento del INPC puede observarse en la gráfica número uno, en donde se muestra que la variación mensual del mismo ha sido considerablemente mayor a las variaciones del índice general y al rubro de vivienda.

Al analizar la variación mensual de renta de casa habitación, por ciudades, se observa que las que registraron los mayores incrementos en agosto fueron: Toluca (8.65%), San Luis Potosí (7.34%) y Tulancingo (7.17%).

Asimismo, de acuerdo con el incremento acumulado respecto al mes de diciembre de 1988, las ciudades que registraron los aumentos más importantes fueron: Zamora (69.64%), Tampico (65.34%), Parral (64.83%) y Morelia (62.76%).

Seguramente el índice correspondiente a renta de casa habitación siguió creciendo durante septiembre; pues el rubro de vivienda tuvo una variación en la primera quincena de septiembre de 2.1 por ciento, y se ubica como el segundo rubro más alto en este periodo, superado únicamente por educación y esparcimiento, que registró 2.7 por ciento.

Fuente: Departamento de Estudios Económicos, INCO.

Cuadro No. 1

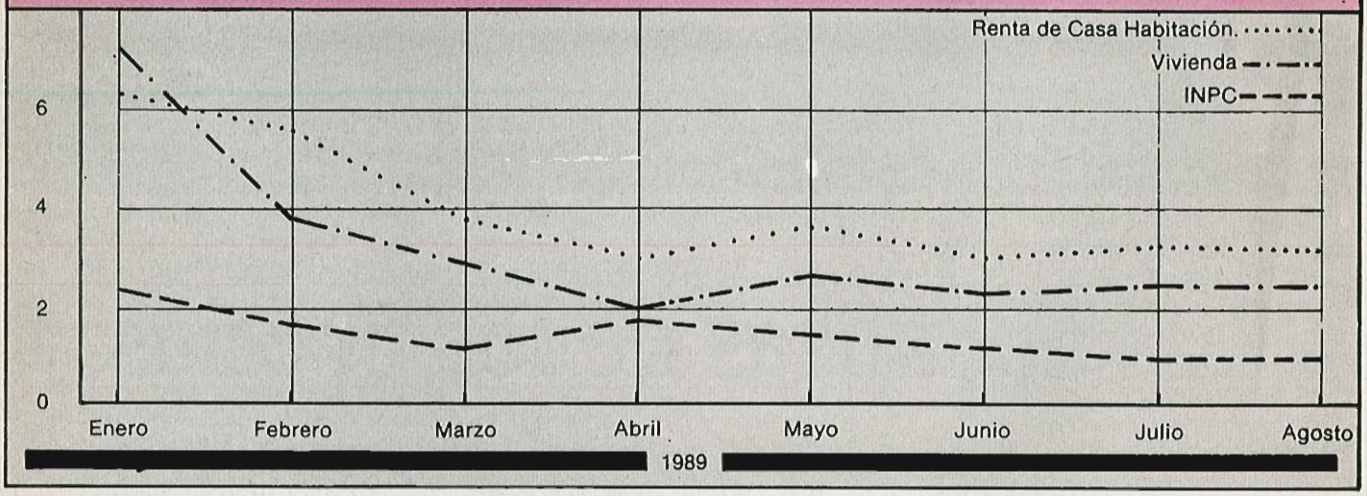
Variaciones mensuales del Índice Nacional de Precios al Consumidor (1989)

Concepto	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
General	2.4	1.4	1.1	1.5	1.4	1.2	1.0	1.0
Vivienda	7.1	3.8	2.7	1.9	2.4	2.3	2.5	2.5
Renta de casa habitación	6.2	5.3	3.8	3.0	3.6	3.2	3.4	3.3

Fuente: Banco de México.

Gráfica No. 1

Variación mensual del Índice Nacional de Precios al Consumidor (General, vivienda y renta de casa habitación)



Cuadro No. 2

Variación del Índice de renta de casa habitación durante 1989

Ciudad	Varación acumulada Enero-Agosto 1989 (%)	Variación mensual Agosto 1989 (%)
Nacional	35.46	3.28
Zamora, Mich.	69.64	5.38
Tampico, Tamps.	65.34	5.47
Parral, Chih.	64.83	4.99
Morelia, Mich.	62.76	3.98
Toluca, Méx.	42.88	8.65
San Luis Potosí, S.L.P.	43.05	7.34
Tulancingo, Hgo.	57.29	7.17

Fuente: Grupo Técnico de la Subcomisión de Vivienda con base en datos del Banco de México.

IMÁGENES DEL CONSUMO

AL OÍDO

"Sigo siendo el rey"

PREGONERO

Fuerte para que se escuche

PURA POSE

De plástico

PAISAJITO

Para no aburrirse

Las frutas y verduras de temporada

Mes a mes, diferentes frutas y verduras alcanzan su punto óptimo de madurez. Para darle gusto a su paladar le recomendamos tener a la mano la lista de los **productos de temporada**:

Al comprar uva: Cuando adquiera uvas revise que los racimos tengan la misma coloración. De acuerdo con la variedad, el tamaño debe ser uniforme, su consistencia firme y no presentar manchas, costras, magulladuras o rozaduras. A temperatura ambiente duran hasta cuatro días. En la parte baja del refrigerador se conservan en buenas condiciones hasta seis días.
Puede consumirlas frescas o preparadas en mermeladas, jaleas o como fruta seca (pasitas).

La pera: Según la especie, las características que debe revisar al adquirir peras son diferentes:
La pera mantequilla debe ser grande, de color amarillo dorado, con manchas rosáceas; de piel lisa y suave al tacto.
Otras variedades, como la pera mota y la criolla, son ideales para elaborar postres y conservas. En general su color es café verdoso, la piel áspera, gruesa y ligeramente rugosa. Cuando su piel se siente blanda es indicio de descomposición.
Si aún están verdes, antes de consumirlas le recomendamos dejarlas madurar a la temperatura ambiente. También puede guardarlas en el refrigerador; de esta forma se conservarán hasta por tres o cuatro días. Si están maduras su consumo debe ser inmediato.

El jitomate: También existen diferentes variedades de este fruto; las más comunes son el bola (redondo de color rojo brillante y piel muy delgada) y el guajillo o guaje (es más chico y alargado, la piel es suave y ligeramente más gruesa que el de bola, la pulpa es menos jugosa y casi no tiene semillas). En ambos casos el peso debe ser proporcional a su tamaño. Al adquirirlos, tome en cuenta el día en que los va a consumir. El de bola es excelente para preparar ensaladas, jugos y rellenarlos. El guaje es adecuado para sopas, salsas y guisados.

Frutas

Limón real
Ciruela
Chirimoya
Uva
Toronja
Naranja
Manzana
Mandarina
Pera
Perón

Verduras

Acelga
Calabacita
Calabaza
Col
Chile poblano
Ejote
Espinaca
Lechuga
Tomate
Jitomate
Zanahoria
Hongos

Lo más importante

La uva es fuente de calcio y vitamina C; la pera, además, aporta vitamina B_2. El jitomate, por su color rojo, es una excelente fuente de vitaminas A y C, además contiene calcio y potasio.
Estos últimos permiten que la contracción muscular se lleve a cabo eficientemente. El calcio ayuda a la formación y mantenimiento de huesos y dientes.
La vitamina A ayuda a que podamos ver en la oscuridad. Para mantener la integridad de los vasos sanguíneos y la regeneración de piel se requiere consumir alimentos que contengan vitamina C.
La función de cada una de estas sustancias es relevante y, aunque se necesitan en pequeñas cantidades, son imprescindibles para el organismo.
Recuerde que las mejores vitaminas se compran en el mercado y no en las farmacias, pues las fuentes naturales de las mismas son justamente las frutas y verduras.

Compota de pera y frutas

Ingredientes

- 1/2 kg de pera mota y criolla
- 1/4 kg de uvas sin semillas
- 1/2 taza de azúcar
- 1 clavo de olor
- 1 pizca de canela
- 1/2 cucharadita de ralladura de limón

Preparación

- Lave bien las peras y uvas.
- Corte las peras en cubos y quíteles el corazón.
- Vacíe las frutas en una cacerola gruesa y agregue el azúcar, especias y ralladuras de limón.
- Cueza a fuego bajo durante 20 minutos y mueva constantemente con suavidad. Tape y deje enfriar.
- Ponga la compota en una dulcera y sirva.

Crema de jitomate

Ingredientes

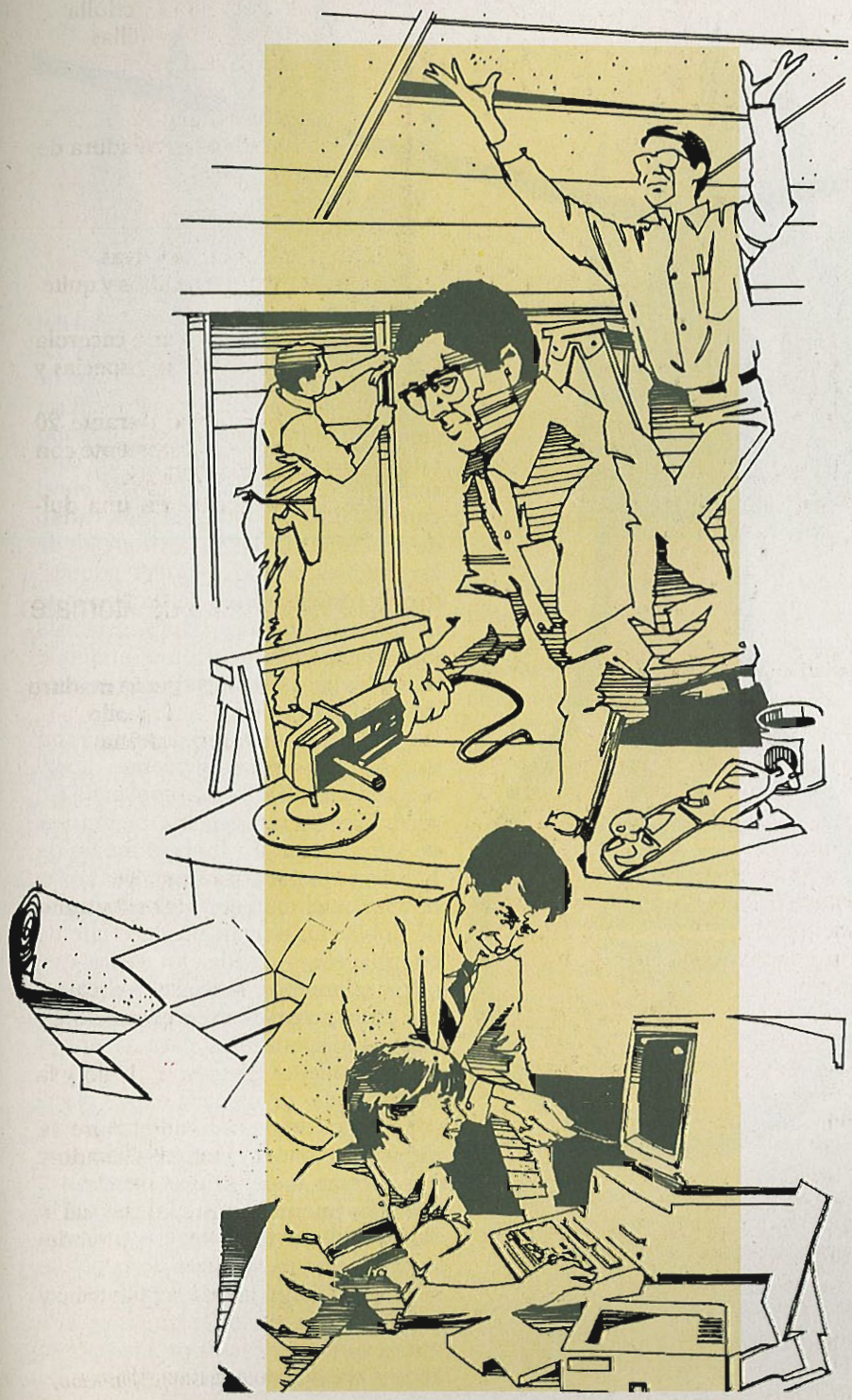
- 1/2 kg de jitomate guaje maduro
- 4 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de leche
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 bolillos
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de perejil picado

Preparación

- Caliente parte del aceite y fría en él el bolillo cortado en cuadros; dore y escurra.
- Licue el jitomate con el ajo y la cebolla.
- En el resto del aceite dore la harina, agregue el jitomate licuado y sazone hasta que cambie el color.
- Agregue el caldo, leche, sal y pimienta. Deje hervir a fuego moderado durante 20 minutos.
- Sirva acompañada del pan frito y perejil picado.

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, INCO.

Cuando la mercancía o el servicio llega a su casa



La Ley Federal de Protección al Consumidor nos protege tanto en los casos de ventas a domicilio de bienes como ventiladores, planchas, vajillas etcétera, o cuando se trate de servicios como los de albañilería, plomería o pintura de la casa, entre otros.

Al comprar a un vendedor a domicilio o contratar la prestación de algún servicio de reparación, exija que le den un contrato o comprobante que contenga los siguientes datos:

- Nombre y dirección del proveedor y de su empleado, en su caso.
- Nombre y dirección del comprador.
- Descripción precisa del bien o servicio contratado.
- Condiciones de ejecución del contrato.
- Monto a pagar, interés y cualquier otro cargo.
- Facultad del consumidor para revocar el consentimiento.
- Registro Federal de Causantes del proveedor y del empleado, en su caso.
- El consumidor deberá conservar un ejemplar o copia del contrato.

Si el prestador del servicio no tiene facturas impresas, al menos solicite que escriba en una hoja los datos antes mencionados y la cantidad de dinero recibida por el servicio.

Si usted ya no quiere comprar la mercancía o ya no desea que le hagan el servicio contratado, tiene un plazo máximo de cinco días para cancelarlo. La revocación puede hacerla mediante aviso personal o por correo, con acuse de recibo.

Recuerde que los vendedores a domicilio deberán acreditar su representación mediante credenciales que expida la empresa que representan.

Para mayor información consulte la Ley Federal de Protección al Consumidor, que puede solicitarla al Instituto Nacional del Consumidor, en la oficina o delegación más cercana.

La campaña del Instituto Nacional del Consumidor (INCO) para ahorrar energía

Desde que inició sus operaciones en 1976, el Instituto Nacional del Consumidor estableció como principales objetivos orientar, capacitar e informar a la población sobre la mejor forma de emplear y proteger sus recursos procurando así elevar su nivel de vida. Para aumentar el bienestar de los consumidores es preciso enfocar sus acciones hacia un uso racional de los recursos disponibles.

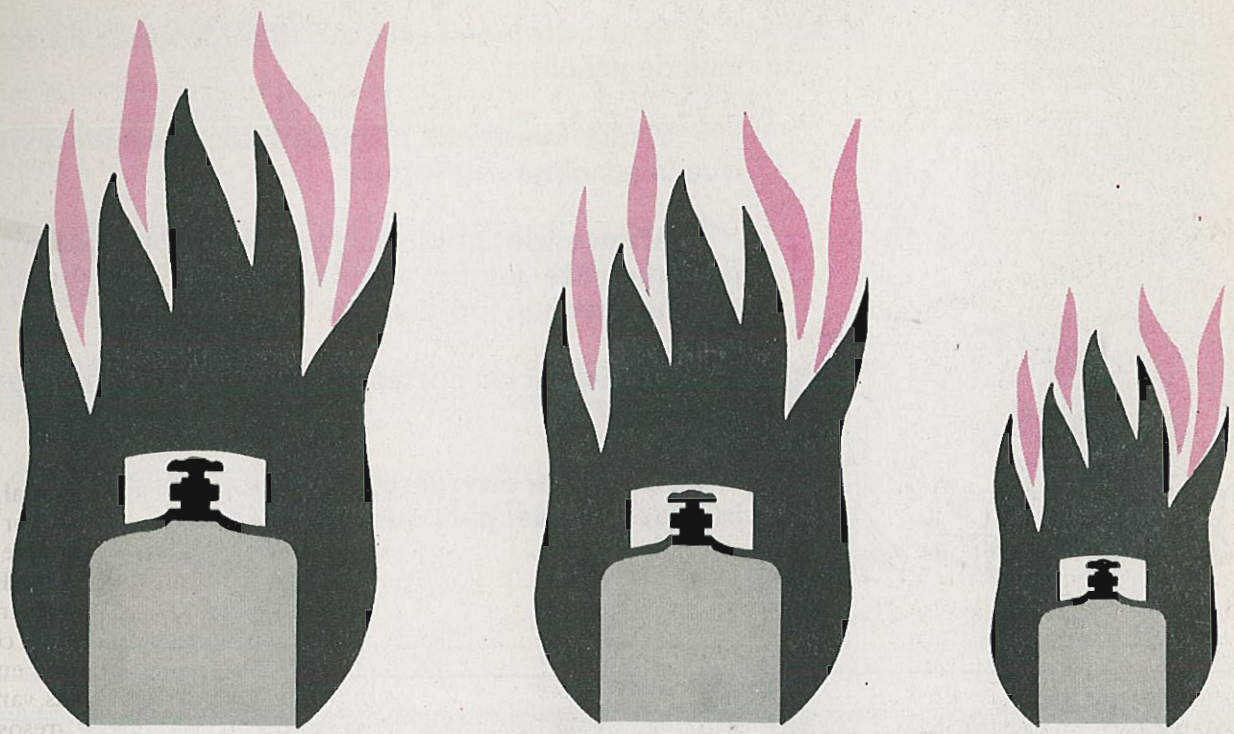
En el caso de los energéticos, la orientación está dirigida hacia la utilización adecuada de aquéllos comúnmente conocidos como de uso doméstico; por ejemplo, la electricidad y el gas que en general se emplean en casi todos los hogares mexicanos.

Sin embargo, existe la idea de una mal entendida "modernidad" que se sustenta en un consumo excesivo de energéticos. Esto se manifiesta en los cada vez más numerosos productos electrodomésticos que provienen principalmente de países desarrollados, donde el consumo de energía va a la par del nivel de vida de la mayoría de la población. Se establece así un modelo de consumo de acuerdo con las posibilidades económicas de los hogares de los países industrializados. Al penetrar ese modelo en las familias mexicanas, se presenta una relación desigual entre el consumo de energía y el nivel de ingresos de la mayoría de la población, lo que perjudica la economía familiar y, por lo tanto, la del país.

De ahí que en el Instituto Nacional del Consumidor se haya optado por diseñar una campaña permanente de ahorro y uso racional de energía. Esta campaña se ha estructurado tomando en cuenta que los patrones de consumo de energía son distintos en el campo y en la ciudad y, además, varían de acuerdo con el nivel de ingresos de las familias: a mayor poder adquisitivo, las aspiraciones de bienestar se identifican con una actitud consumista que en muchas ocasiones pretende imitar los patrones de países altamente desarrollados.

En 1985, cada miembro de familia con ingresos medios equivalentes a 4.9 veces el salario mínimo, consumía 6.6 veces más energía que los integrantes de familias con un ingreso medio de 1.2 veces el salario mínimo. Estas diferencias ocasionan que algunos grupos de población tengan un derroche de energía muy grande, en tanto que otros segmentos mayoritarios carezcan de los recursos energéticos comerciales indispensables para satisfacer sus necesidades básicas.

El dispendio de energía afecta directamente los ingresos familiares al manifestarse como un gasto considerable que merma la capacidad de ahorro. Además, mientras que el desperdicio de esos energéticos llega a generalizarse en ciertos sectores de la población, en la mayoría de los hogares del país se carece de los recursos económicos suficientes para procurarse un abasto energético satisfactorio.



De esta forma el Instituto Nacional del Consumidor, a través de su campaña de ahorro de energía, procura orientar a la población consumidora en el uso racional de los energéticos. Esto no significa que se evite utilizarlos, sino que se empleen de manera adecuada sin importar el nivel de ingresos de las familias. En el hogar los energéticos se consumen en actividades o funciones específicas, por lo que las recomendaciones del INCO van encauzadas hacia el consumo racional y un mejor aprovechamiento de la energía eléctrica, gas y gasolina, promoviendo que la población los use solamente cuando sea necesario.

Las acciones que hasta la fecha se han realizado incluyen la inserción de poco más de 70 reportajes y artículos sobre el tema en la Revista del Consumidor; más de 50 artículos publicados en el Periódico del Consumidor y diversas recomendaciones en los periódicos murales El Mensajero y El Pensionado. Al mismo tiempo, se editaron folletos especiales sobre consumo, ahorro y mejor aprovechamiento de energéticos.

Otros medios de difusión utilizados en esta campaña son la radio y la televisión a través de los cuales se transmiten "cápsulas" informativas con recomendaciones sencillas para una mejor utilización de los energéticos.

Por ejemplo, en lo que va del año, se han divulgado por medio de la radio, 18 "cápsulas" informativas sobre precios de distintos productos relacionados con los energéticos. Estas "cápsulas" se han denominado Transparencias de Precios y en ellas se comparan tales productos en relación con su precio.

Por medio de la televisión se han difundido cuatro mensajes que proporcionan datos sobre el derroche de energía de consumo doméstico y la mejor forma de emplearla. Estos mensajes se refieren al ahorro de gas, gasolina y electricidad. De esta manera, la televisión constituye un importante medio de comunicación hacia los consumidores, puesto que es el vehículo de mayor penetración entre los mexicanos.

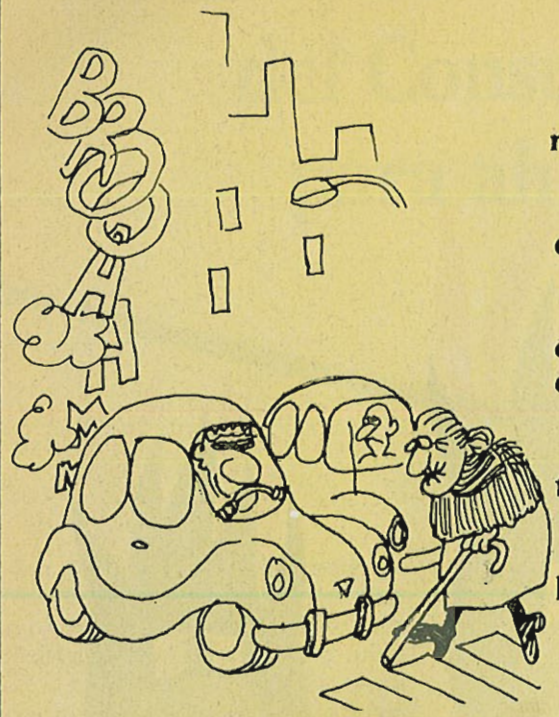
También se imparten pláticas sobre uso racional de los energéticos y formas sencillas para lograrlo. Estas pláticas se llevan a cabo en aquellos organismos públicos, sociales y privados que lo solicitan.

En esta campaña se utilizan todos los medios posibles de difusión con el fin de llegar al mayor número de consumidores. De ahí que se trate de mensajes sencillos, fáciles de recordar y de aplicar que pueden significar un considerable ahorro de energía de recursos.

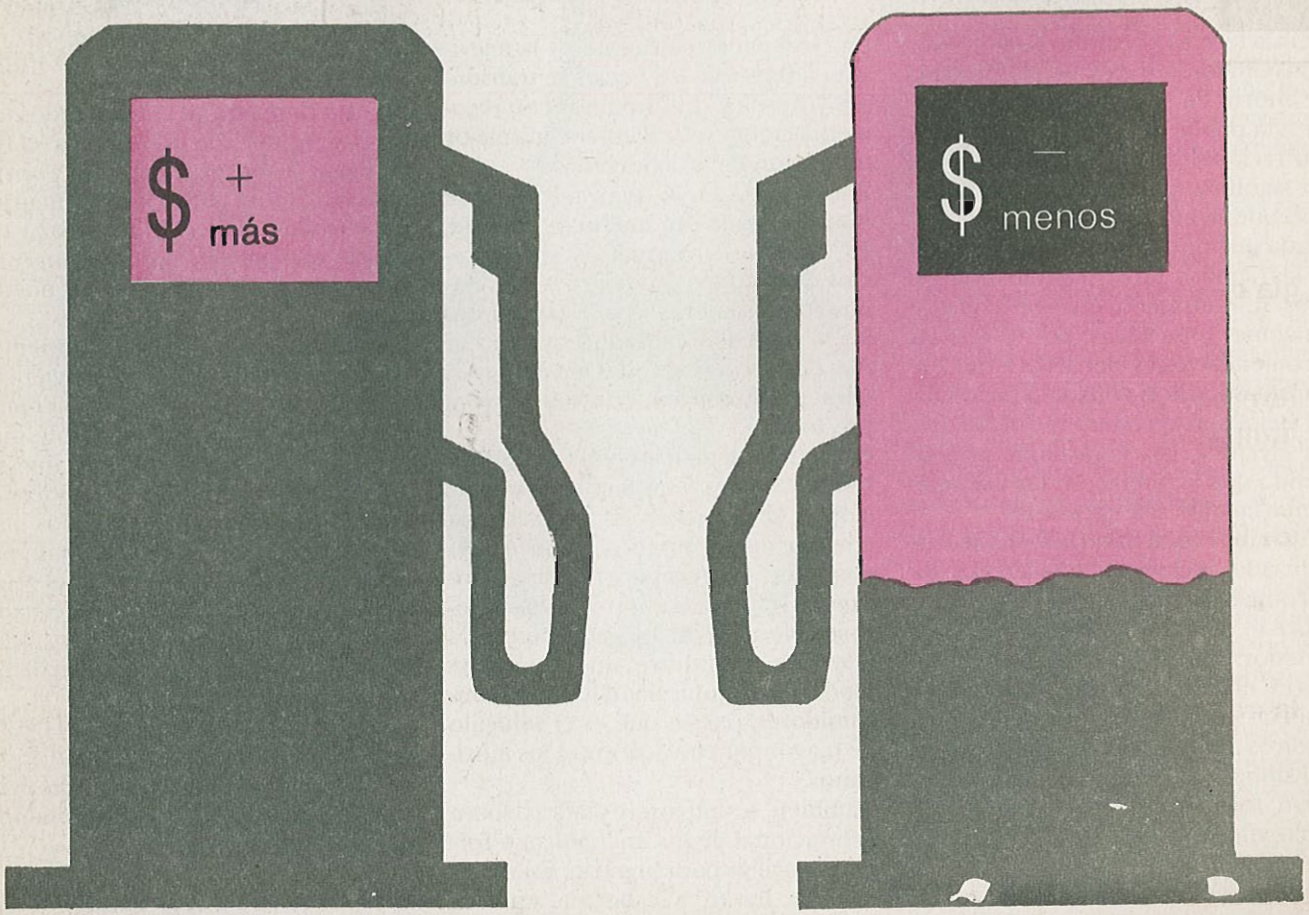
Es necesario, en fin, que la orientación se dirija a generar conciencia sobre el uso y abuso de los energéticos. Asimismo, es indispensable que el consumidor reciba información sobre acciones específicas para ahorrar energía, así como los beneficios que de ello se derivan. Las campañas permanentes y sistemáticas para el ahorro de energía, con una adecuada información y amplia cobertura, pueden cambiar actitudes en el derroche del consumidor.

En este sentido, los esfuerzos del INCO se pueden resumir en su actual frase de campaña: **Al ahorrar energía, protegemos nuestro salario y la economía del país que es nuestro.**

Oscar Romero Rojas



- Si su automóvil está mal afinado gasta un 25% más de gasolina.
- Y que mantener el tanque bien tapado evita que la gasolina se evapore.
- Al encender por la mañana el motor de su auto es suficiente medio minuto para calentarlo. No queme gasolina inútilmente.
- En distancias cortas camine, ahorre y no contamine.
- Al ahorrar energía protegemos nuestro gasto y la economía del país que es nuestro.



Ahorro de energía eléctrica aparatos que generan calor

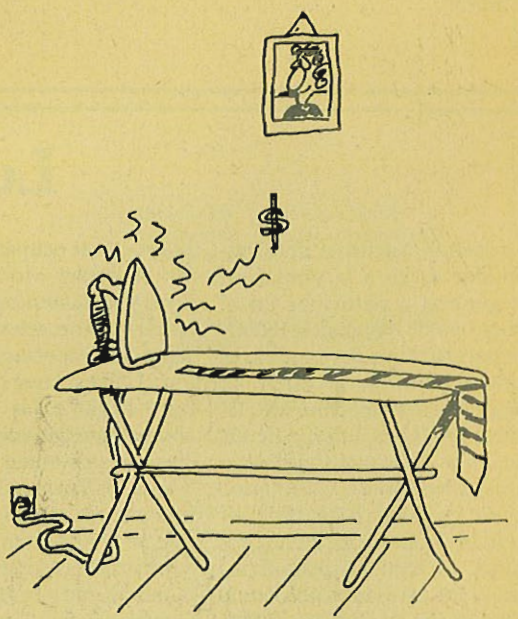
- Sabía usted que...

- Al tener encendida una plancha a la máxima temperatura está gastando lo que 10 focos de 40 watts.

- Desconecte su plancha y aproveche el calor para planchar al final la ropa que se requiere menor temperatura.

- Los aparatos eléctricos que generan calor consumen mucha energía. Úselos con moderación.

- Al ahorrar energía protegemos nuestro gasto y la economía del país que es nuestro.



Ahorro de energía eléctrica iluminación

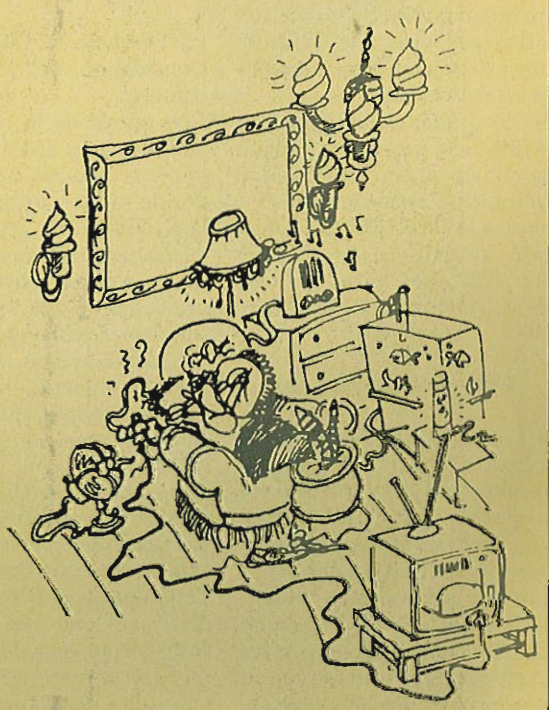
- Un foco de 100 watts gasta un 40% más de energía que uno de 60 watts.

- El polvo y el cochambre disminuyen un 30% la luminosidad de los focos. Cuando estén sucios límpielos.

- Una habitación con colores claros refleja mejor la luz y mejora la iluminación.

- Al salir no olvide apagar la luz.

- Al ahorrar energía protegemos nuestro gasto y la economía del país que es nuestro.



EN RADIO Y TELEVISIÓN

El INCO invita a todos los consumidores a ver el programa televisivo "El otro lado de la etiqueta"; y a escuchar por la radio las emisiones "Consumo misterio" y "Buena compra".

Noticiero del INCO

EL PERIÓDICO DE LOS CONSUMIDORES

Ya se encuentra en circulación El Consumidor No. 9. Si vive en el interior de la República, solicítelo en la delegación del INCO más cercana. En el Distrito Federal lo puede conseguir en su Delegación Política o en cualquier oficina de este Instituto. Recuerde que su distribución es gratuita.

Los asociados

El Instituto Nacional del Consumidor invita a la población en general a participar en el programa de **Asociados-INCO**. Las personas que decidan incorporarse tendrán la tarea de difundir la información que elabora el INCO en defensa de sus intereses. Esta actividad tiene carácter personal y voluntario.

Como estímulo para quienes decidan colaborar en dicho programa, el Instituto proporcionará a los asociados una constancia de incorporación y difundirá sus actividades consumeristas a través de sus publicaciones y programas de radio y televisión.

El único requisito para ser **Asociado-INCO** es tener deseos de participación y voluntad para apoyar, proponer y difundir actividades que protejan a los consumidores.

Así, tratarán de promover, dentro de sus posibilidades, los servicios que proporciona el Instituto y detectar nuevas necesidades o deficiencias.

Si usted quiere participar con nosotros o proponer a algún candidato, puede dirigirse a su Delegación Estatal del INCO, o bien, a la Dirección de Promoción ubicada en Insurgentes Sur 1228, 10o. piso, Col. del Valle, teléfono 559-73-77 ext. 195.

Club de adolescentes

Si tienes entre 12 y 16 años, vocación de servicio y participación social, el INCO te ofrece la oportunidad de participar en sus Clubes de Monitores de los Derechos del Consumidor.

Con este programa se pretende, entre otras cosas, incidir en los hábitos de consumo de los adolescentes y orientarlos en materia de legislación publicitaria.

Los socios se ocuparán de detectar cualquier violación a las leyes y reglamentos de la publicidad en cine, televisión, radio, anuncios espectaculares, etcétera. Cabe aclarar que el INCO hará llegar a las autoridades competentes las quejas o denuncias que presenten.

Todos los interesados recibirán un curso de capacitación, en el que se les orientará acerca de los distintos recursos que utiliza la publicidad y la forma de protegerse contra ella.

Si deseas mayor información al respecto, acude al Departamento de Educación para el Consumo del INCO, ubicado en Insurgentes Sur 1228 - 9o. piso, Col. del Valle, o bien llama a los teléfonos 559-73-77 exts. 184 y 185.

La Feria de la Ciencia en Jalisco

La **Feria de la Ciencia** visita Guadalajara, del 15 al 19 de octubre.

Con apoyo de la ciencia y la tecnología, el INCO pretende generar espacios culturales en donde niños y jóvenes tengan la posibilidad de desarrollar su capacidad intelectual y creativa.

Algunas de las actividades programadas en esta Feria son las pruebas sencillas de calidad de diversos productos, autoproducción de juguetes, inventiva de cuento, dibujo libre, espectáculo de marionetas y sala de videos.

En la **Feria de la Ciencia** participarán la Universidad de Guadalajara, la Subsecretaría de Educación, el Centro de Educación Tecnológica, el DIF de esa ciudad y el Centro de Investigación Tecnológica de Jalisco.

La Feria se realizará en las instalaciones del Planetario de la ciudad Tapatía.

El consumerismo en la escuela

El 5 de octubre, el INCO y el Colegio de Bachilleres plantel número 8 de Cuajimalpa, firmaron un convenio de colaboración que beneficia a ambas instituciones.

El INCO apoyará las actividades de difusión cultural de esta institución, mediante actividades cuya finalidad es informar, orientar y capacitar en materia de consumo. Además, los propios estudiantes del plantel analizarán sus principales problemas de consumo y tratarán de buscar la mejor manera de resolverlos.

El Colegio de Bachilleres, por su parte, facilitará las instalaciones y equipo necesario para el óptimo funcionamiento de los **talleres de orientación para el consumo y tecnología doméstica**. En estos talleres podrán participar estudiantes, trabajadores y padres de familia de este plantel.

Los talleres se realizarán durante el año escolar una hora por semana y los periodos intersemestrales, tres horas diarias durante una semana.

Para mayor información, puede acudir a la oficina de orientación del INCO, ubicada en Av. Veracruz No. 130, Col. Puebla, en Cuajimalpa.

Actividades del INCO durante el periodo de enero a septiembre de 1989

Encuestas, estudios e investigaciones	
Investigaciones mayores	8
Estudios	167
Encuestas	7,352
Difusión	
Producción televisiva	3,857
Producción de radio	8,591
Emisiones televisivas	26,880
Emisiones radiofónicas	209,735
Publicaciones periódicas	281
Folletos impresos	2,300
Inserciones en prensa de información de precios	3,340
Promoción consumerista y educación para el consumo	
Desarrollo de unidades de material didáctico	193
Talleres de capacitación	1,062
Convenios, apoyos a organizaciones y reuniones con productores y comerciantes	3,789
Orientación a consumidores	
Consultas personales, telefónicas y postales	163,105
Asesoría legal a consumidores	30,443

Delegaciones Federales del INCO

Aguascalientes
Aguascalientes
91491 5 09 86

Lisette Reynaud Pulido
Plaza de la República
No. 105 Centro (anexo al
Teatro Morelos)
Aguascalientes, Ags.
C.P. 20000

Baja California
Mexicali
9165 57 06 77

Alejandro Malpica Ortíz
Héroes y pioneros s/n
Edificio Gobierno Federal
Centro Cívico
Mexicali, B.C.N
C.P. 21000

Baja California Sur
La Paz
91682 5 54 00

Norberto Carrillo Ceseña
I. la Católica entre Degollado
y 16 de Septiembre
La Paz, Baja California Sur
C.P. 23000

Campeche
Campeche
91981 1 06 72

Javier Curmina Rodríguez
Edificio Campeche local 30
Calle diez No. 268
Centro
Campeche, Camp.
C.P. 24000

Coahuila
Torreón
9117 17 87 22
17 20 90

Marcela Gómez Wuischner
Calle Dalias No. 160
Col. Torreón Jardín
Torreón, Coahuila
C.P. 27000

Colima
Colima
91331 4 69 49

Juan José Mayagoitia Portillo
General Núñez No. 156
Colima, Col.
C.P. 26000

Chiapas
Tuxtla Gtz.
91961 3 42 34
3 42 77

Margarita Parra Betancourt
Calle Central y 2da. Avenida
Edif. Redondo 6o. piso
Centro
Tuxtla Gutiérrez, Chis.
C.P. 29000

Chihuahua
Chihuahua
91141 6 31 42
6 31 45

Adán Ramírez Ponce
Paseo Bolívar y calle 3a.
Col. Centro
Chihuahua, Chih
C.P. 31000

Durango
Durango
91181 3 13 03

Gloria Blanco Rodríguez
Francisco Sarabia No. 801 Pte
Centro
Durango, Dgo.

Edo. de México
Toluca
91721 4 16 18
4 64 20

Gabriel Gama Flores
Morelos Oriente 323
Toluca, Edo. de Méx.
C.P. 50000

Guanajuato
León
91471 7 44 55
7 49 82
7 36 73

Luis Octavio Medellín Ochoa
Blvd. Adolfo López Mateos
Esq. Purísima
León, Gto.
C.P. 37320

Guerrero
Acapulco
91748 3 93 58
3 93 63

Otilia Hinojosa Loza
Hidalgo No. 1 desp. 202
Centro
Acapulco, Gro.
C.P. 39300

Hidalgo
Pachuca
91771 2 66 66
2 66 55

José Francisco Espinosa
Vélez
Guerrero No. 715 1er. piso
desp. 11
Centro
Pachuca, Hgo.
C.P. 42000

Jalisco
Guadalajara
9136 11 80 00
11 39 25
11 84 96
12 81 06
11 89 52

Pedro Humberto Garza
Gómez
Niños Héroes No. 1633
C. esq. Argentina
Col. Moderna
Guadalajara, Jal.
C.P. 44960

Michoacán
Morelia
91451 4 44 41

Xavier Loyola Campos
Lázaro Cárdenas 1966-1
Col. Chapultepec Sur
Morelia, Mich.

Morelos
Cuernavaca
9173 12 29 10
12 23 21

Raúl Carbonell Cárdenas
Galeana No. 103
Cuernavaca, Mor.
C.P. 62000

Nayarit
Tepic
91321 2 34 57

Sara Amelia Núñez Roa
Puebla Norte 164 desp. 207
Centro
Tepic, Nay.

Nuevo León
Monterrey
9183 43 74 82
43 74 48

Francisco Javier Núñez
Rodríguez
Padre Mier 1248 Pte.
Monterrey, N.L.
C.P. 64000

Oaxaca
Oaxaca
91985 6 81 66

Jorge Vargas Guzmán
Xicoténcatl No. 419
Despachos 6 y 7
Centro
Oaxaca, Oax.
C.P. 63000

Puebla
Puebla
9122 46 15 22
46 16 11
46 17 60

Roberto Arteche Lugo
Av. Juárez No. 1706
Col. La Paz
Puebla, Pue.
C.P. 72160

Querétaro
Querétaro
91463 4 43 57

José Luis Prieto Lyons
5 de mayo No. 127 altos
Centro
Querétaro, Qro.
C.P. 76020

Quintana Roo
Chetumal
91983 2 03 91

Víctor B. Salgado Pedraza
Av. Álvaro Obregón No. 291
Chetumal, Q. Roo

San Luis Potosí
San Luis Potosí
91481 4 88 88
2 38 38

Pilar Trespalacios Sosa
Venustiano Carranza No. 485
San Luis Potosí, S.L.P.

Sinaloa
Culiacán
91671 4 08 60
4 06 10
ext. 326

José Carlos Rodríguez Nieto
Gobierno del Estado
Insurgentes s/n
Unidad administrativa
Secretaría de Promoción
Económica
Culiacán, Sin.
C.P. 80000

Sonora
Hermosillo
91621 4 22 44
5 25-44
4 61 88

Raymundo Escamilla Díaz
Tamaulipas No. 74
Col. San Benito
Hermosillo, Son.
C.P. 83190

Tabasco
Villahermosa
91931 4 31 22

Gladys Gatica Ramírez
Venustiano Carranza 308
Depto. 8
Centro
Villahermosa, Tab.
C.P. 86000

Tamaulipas
Cd. Victoria
91131 2 86 31
2 66 39

Encargado de la Delegación
13 y 14 Carrera Torre No. 460
Centro
Cd. Victoria, Tamaulipas
C.P. 870000

Tlaxcala
Tlaxcala
91246 2 20 22

Juan Manuel Albarrán Maciel
Tlahuicole No. 14
Tlaxcala, Tlax.
C.P. 90000

Veracruz
Jalapa
91281 8 38 43

Julio César Sosa Mirós
Av. Revolución No. 11
Jalapa, Ver.
C.P. 91000

Yucatán
Mérida
9199 21 36 00

Hernán Morales Medina
Calle 61 No. 444 entre 50 y 52
Centro
Mérida, Yuc.

Zacatecas
Zacatecas
91492 3 19 24

Guillermo Esparza Elías
Carretera Panamericana Km. 4
Tramo Zacatecas-Guadalupe
Zacatecas, Zac.
C.P. 98000

Delegación del
INCO en el D.F.
5 59 53 77
ext. 103

Laura Breña Huerta
Insurgentes Sur 1228
PB (anexo)

Los servicios del INCO a su servicio

En el Instituto Nacional del Consumidor impartimos permanentemente cursos y talleres acerca de distintos temas de interés general. Si usted quiere inscribirse en uno de ellos puede comunicarse, en el Distrito Federal, al Departamento de Extensión Institucional al teléfono 559-02-52 y al 559-73-77 extensión 129. En el interior de la República acuda a la Delegación del INCO en su localidad.

Los cursos y talleres que impartimos son:

- Pláticas de orientación sobre el consumo
- Talleres de capacitación en materia de consumo
- Talleres de tecnología doméstica
- Talleres de tecnología doméstica para la autoproducción de alimentos y productos de belleza
- Círculos infantiles de orientación sobre consumo (dirigido a los niños)

¡El Consumidor! ¡El Consumidor!

Cada quince días usted puede obtener gratuitamente el periódico de los consumidores: **El Consumidor**, donde encontrará estudios de calidad de diferentes productos, consejos para elaborar en casa alimentos nutritivos, sabrosos y económicos, ubicación de lugares donde puede hacer mejores compras, así como información sobre sus derechos como consumidor.

En el Distrito Federal se puede obtener en las oficinas del INCO y en las Delegaciones Políticas. En el interior de la República se encuentra en las Delegaciones Estatales del Instituto Nacional del Consumidor.

¡No se quede sin su periódico!

Para el DF

Radio

Programa: **El otro lado de la etiqueta**

Estación	Transmisión	Hora
XEVOZ - Radio Voz 1590	Sábados	06:00
XECMQ - Radio Sensación 1320	"	06:00
XEAI - Tropical 1500	"	16:00
XEQ FM - La Tropi Q 92.9	"	16:00
XHM FM - Sonido 89 88.9	"	21:00
XEQR - Radio Centro 1030	"	21:15
XEFAJ - Radio Consentida 1560	"	21:30
XEJPM FM - Radio Joya 93.7	"	22:00
XEQ - La Q Mexicana 940	"	23:30

Programa: **Buena compra**

Estación en el D.F.	Transmisión	Hora
XEB - Radio México 1220	Lunes a viernes	01:00
XEVOZ - Radio Voz 1590	"	06:00
XEQ - La Q Mexicana 940	"	06:00
XEVR - Radio Onda 1530	"	06:45
XEFAJ - Radio Consentida 1560	"	21:00

Programa: **Consumo misterio**

Estación	Transmisión	Hora
XEW - La Voz de la América Latina	Domingo	10:00

Televisión

Programa: **El otro lado de la etiqueta**

Canal	Transmisión	Hora
7	Sábados	10:00
11	"	13:00
13	"	15:30

Programa: **Cápsulas de precios y recomendaciones**

Canal y noticiero	Transmisión	Hora
13 Imevisión Informa	Lunes a viernes	de 9:00 a 9:30
7 Imevisión Informa	"	22:00

La Revista del Consumidor, órgano oficial de difusión del Instituto Nacional del Consumidor, Insurgentes Sur 1228, tel. 559-73-77 conmutador con 14 líneas directas. Es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores.
El contenido de los artículos publicados —firmados o no— refleja la filosofía y el criterio editorial de la revista. Esta publicación no acepta anuncios publicitarios, no recibe muestras de productos, ni se compromete de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales. No autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
El Instituto Nacional del Consumidor autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta Revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de la Comisión Calificadora de Revistas del 21 de mayo de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos del Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos. Registro No. 015-1176. Características 218621408. Impreso en los talleres del periódico **El Nacional**, Ignacio Mariscal No. 25, DF, CP. 06030. Selección de color: portada y forros: **Reproscaner, SA. de CV.** Castilla 13, Col. Álamos, CP. 03400.

una tierra una comunidad un futuro

DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACION

16 de octubre

EN TELA DE JUICIO

¿Nuestro nuevo idioma?

La cantante estadounidense Madonna mueve en un anuncio televisivo el refre **Pepsi Cola**. En éste se hace una versión de video **Like a prayer** (Como una oración), e donde ella baila, junto con un grupo de jóvenes, en una calle y en el interior de una iglesia. Estas escenas se alternan con otras relativas a una supuesta celebración de su cumpleaños.

La canción es interpretada en inglés, sin ninguna traducción, y sólo al final del comercial la artista, con voz doblada al español, dice: "Pide un deseo".

En este comercial se presentan imágenes y música atractiva que recrean una atmósfera festiva en torno al producto, pero no se mencionan sus características o información acerca de su calidad.

Es innegable que la presentación de artistas famosos en todo el mundo facilita la promoción de cualquier artículo, sin embargo, lo criticable es que los publicistas nacionales utilicen en sus mensajes idiomas distintos al nuestro, pues esto, muchas veces, significa una transmisión de conductas y valores ajenos a nuestras costumbres. Usted, ¿qué opina?

INSTITUTO NACIONAL DE CONSUMIDO